Der kleine Praktiker II

von „Autor“

Der kleine Praktiker II

Eine weitere Anleitung für Praktiker
Von G.

Entstanden mit Hilfe von FreundInnen

Danke für die Mithilfe und die Korrekturen an K, T und U.

Unauffällig auftauchen, noch unauffälliger verschwinden!

Etwas sehen, bedeutet nicht es zu kennen.
Etwas zu kennen, bedeutet nicht es zu können.
Etwas zu können, bedeutet nicht es zu beherrschen.
Etwas zu beherrschen, bedeutet nicht es zu kontrollieren.
Erfahrung, bedeutet nicht Erkenntnis erreicht zu haben.

Die hier vorgestellten Techniken werden vom Autor seit Jahren angewendet, trotzdem kann keine Garantie für die Wirkung der einzelnen Anleitung noch eine Gewährleistung für eventuelle Schäden, gesundheitlicher oder sonstiger Art, welche bei Befolgung der Hinweise oder Umsetzung der Techniken entstehen können, übernommen werden. Sie handeln vollkommen eigenverantwortlich und auf eigenes Risiko.

Diese Broschüre darf für die private Nutzung kopiert werden. Eine entgeltliche Weitergabe ist nur zum Selbstkostenpreis der Kopie erlaubt.

Alle Rechte verbleiben beim Autor.

Die Broschüre „der Kleine Praktiker“ wurde, wie auch diese Broschüre, auf https://archive.org/ veröffentlicht und kann dort kostenlos heruntergeladen werden.

Der kleine Praktiker II 1
Einleitung 11
Replik auf den Kleinen Praktiker 14
Erfahrung 14
Änderungen korrigieren 14
Überwindung 15
Bindungen aufheben 16
Bewerten oder Werten 16
Zweckmäßig 17
Schauen 18
Wahrnehmung von Stimmungsänderungen durch den Körper 20
Kleiner Praktiker Punkt 2. als Beispiel 22
Behandle ALLES und JEDEN in Taten, Worten und Gedanken so wie Du behandelt werden willst. 22
Spüre den ganzen Tag deine Füße. 22
Habe eine freudige Stimmung. 23
Kontrolliere deine Gedanken. 23
Ein kleines Beispiel zur Gedankenkontrolle: 24
Beispiel für Arten der Gedankenkontrolle 25
Auswechseln der Gedanken: 25
Festhalten der Aufmerksamkeit 25
Beobachten der Gedanken 25
Lebe den ganzen Tag bewusst. 26
Hier ein Beispiel: 26
Variante 1: 26
Variante 2: 26
Zwei kleine Beispiele 27
Füße-Freude-Gedankenkontrolle-bewusstes Leben 27
Konsumieren 28
Sonstiges 28
Allgemein 28
Freude 30
Wie kann man eine Idee (Gedanken) permanent im Bewusstsein halten? 33

Übungen ... *34*
Ursache <-> Wirkung bzw. Folge ... *35*
Zustand ... *36*
Bewusstsein verlagern ... *37*
Tipp: Regenschirmatmung ... *37*
Hineinfallen ... *37*
Achtsamkeit ... *38*
Konzentration allgemein ... *38*
1.) Körperhaltung ... *38*
2) Bewusstsein verschieben ... *39*
3) Gesamtes Wesen wahrnehmen ... *39*
4) Freudige Stimmung ... *39*
5) Füße ... *40*
6) Atem bzw. Energie beobachten ... *40*
Wie üben? ... *40*
Zum Schluss ... *41*
Grundlegendes ... ***43***
Erklärung, Voraussetzungen und Warnung ... *43*
Erklärung ... *43*
Voraussetzungen ... *43*
Warnung ... *44*
Esoterische Entwicklung am Beispiel von Yoga ... *46*
Was man mitbringen soll ... *48*
Erklärung von Zusammenhängen an einem Beispiel ... *49*
Grundlegende Vorgangsweise ... *50*
Wie kommt man zu dieser Erkenntnis des Ablaufes? ... *50*
Gleichgewicht ... *51*
Was versteht man unter einem Gleichgewicht? ... *51*
Wie nähert man sich dem Zustand des Gleichgewichts an: ... *51*
Begriffsinhalte, Sprachen und Kulturen ... *53*
Selbstbeobachtung ... *54*
Beim Reden ... *54*

Beim Zuhören *54*
Beim Sehen *55*
Zum Abschluss *56*
Energie *57*
Verwechslung von Energie mit Empfindungen *58*
Wie komme ich zu Energie *59*
Pranayama *61*
QiGong *62*
Wichtige Merksätze *64*
Innere Widerstände *65*
Der wahre Augenblick *67*
Nachwort *68*
Erleuchtung *68*
Alle Menschen sind Eins *69*
Erfolgreiches Trainieren *70*
Grund-Übungen ***72***
Grund-Übung 1 ..... *72*
Bedingungen *72*
ACHTSAMKEITsübung *73*
Beispiel: *73*
Was ist ACHTSAMKEIT nicht: *73*
Was für „Werkzeuge" benötigt die ACHTSAMKEIT: *74*
Die ACHTSAMKEITsübung *74*
Achtung: *75*
Übungsgruppe *77*
Grund-Übung 2 ..... *80*
Voraussetzung *80*
Grund-Übung 2 ..... *80*
Grund-Übung 3 ..... *83*
Voraussetzung *83*
Grund-Übung 3 ..... *83*
Grund-Übung 4 ..... *85*

Voraussetzung *85*
Grund-Übung 4 ..... *85*
Grund-Übung 5 ..... *87*
Voraussetzung *87*
Grund-Übung 5 ..... *87*
Übungen ***90***
Konzentrationsübung allgemein Neu *91*
Energie lenken *92*
Mit Atem *92*
Verbindung mit der Energie *92*
Mit Achtsamkeit *92*
Klarheit *93*
Grundsätzliches: *93*
Übung 1 ..... *93*
Übung 2 ..... *93*
Übung 3 ..... *94*
Übung 4 ..... *94*
Laogong *95*
Grundsätzliches: *95*
Übung 1 ..... *95*
Übung 2 ..... *96*
Übung 3 ..... *97*
Beispielhafte Folgen: *97*
Speichern der Energie *97*
Zusätzliche Verwendung *97*
Übung 4 ..... *98*
Übung 5 ..... *99*
Aktivierung des Solarplexus *104*
Grundsätzliches *104*
Spezielle Übung *104*
Freude - Energieball *105*
Grundsätzliches: *105*

Übung 1 ... *105*
Übung 2 ... *105*
Licht ... *106*
Grundsätzliches ... *106*
Übung 1 ... *106*
Übung 2 ... *106*
Übung 3 ... *107*
Energiekreisen – kleiner Kreislauf ... *108*
Grundsätzliches ... *108*
Übung ... *108*
Kundalini ... *109*
Achtung: ... *109*
Grundsätzliches ... *109*
Körperliche: ... *110*
Psychische: ... *110*
Grobe Details: ... *110*
Einige Beispiele: ... *112*
Eine Übung zum Start als Beispiel ... *114*
Zum Schluss ... *114*
Spezielle Übungen ... ***115***
Veränderung der Struktur ... *115*
Atem und Energie ... *115*
Feinstofflicher Körper ... *115*
Ausrichtung der Sinne ... *115*
Übungen zur Verbesserung der geistigen Kapazität ... *115*
1. Übung ... *115*
2. Übung ... *116*
3. Übung ... *116*
Schluss ... ***116***
Geschichten zum Nachdenken ... ***117***
Die zwei Felder ... *117*
Der Traum ... *118*

Der Fischer *119*
Die Straße oder das Rennen *120*
Das Fass *122*
Unkraut *123*
Wasser *124*
Haus aus Zucker *125*
Kleinigkeiten* *126
Grundsätzlich *126*
2 Qualitäten *126*
Fähigkeit *126*
Wahrnehmung *126*
Klarheit *127*
Ausrichtung der Sinne *127*
Unabhängige Freude *127*
Funktionieren der Übungen *127*
Sein und Ich *127*
Mystisch *128*
Technik *128*
Wichtigkeit *128*
Richtige Konzentrationsübung *128*
Anpassen *129*
Stimmung *129*
Nervig *129*
Lebendiger Glaube *129*
Der nächste Schritt ist Chan* *130

Einleitung

Wozu einen zweiten Praktiker? Wenn jemand sich ehrlich bemüht hat, die Übungen des Kleinen Praktikers zu erlernen, so wird er festgestellt haben, dass sich seine Lebensumstände verändern. Vielleicht hat er auch die Relativität bzw. Subjektivität der Realität erkannt, jedoch ist er noch immer Spielball der Bühnenshow.

Jetzt ergibt sich die Frage, wie kommt man weiter, wenn kein geeigneter Lehrer, was leider sehr wahrscheinlich, greifbar ist.

Jetzt kann man, wenn man Glück hat, warten, bis einen das Leben ausspeit wie einen Kirschkern oder man versucht sich selbst so beliebt zu machen, dass man einen ziehen lässt.

Wie Sie erkennen können, ist das konfliktlose Leben wieder dahin und man wappnet sich für die nächsten Schlachten.

Bevor wir darüber sprechen, wie man das macht, reden wir über die Voraussetzungen, welche notwendig sind, damit man zumindest 51 Prozent Chancen hat, die Kampfesstätte nicht schlechter zu verlassen als man sie betreten hat.

Die Voraussetzung, das Kommende relativ unbeschadet zu überstehen, ist eine überwiegende Beherrschung der Übungen der Punkte 2, 3 und 4, aus dem Kleinen Praktiker und eine dadurch verbesserte Selbstbeobachtung, welche man auch nutzt.

Vor allem muss die Selbstbeobachtung bzw. Wahrnehmung des eigenen Wesens sehr gut bzw. eigentlich ausgezeichnet sein. Warum? Man wird mit einer Umgebung konfrontiert, wo alle „Handlungen“ relativ schnell in der üblichen Realität Auswirkungen zeigen, leider am Anfang meist nicht so, wie man es sich vorstellt.

Man glaubt zum Beispiel, für sich oder für andere etwas Positives zu bewirken und wird mit dem Gegenteil überrascht, wobei dieser Gedankengang alleine schon zeigt, dass die Zusammenhänge nicht durch unmittelbare Erfahrung und Wahrnehmungen durchschaut werden, sondern der Mensch noch immer ein Getriebener seiner Gefühle, Wünsche und Meinungen ist und das geht zu 100 Prozent schief.

Weiters führen Sie auf bestimmte Ebenen des Wesens Energien zu, die, ob Sie es wollen oder nicht, jeden noch so *kleinen nicht beherrschten Teil Ihres Wesens* zum Erblühen bringt.

Aus diesem Grund müssen Sie jede Abweichung in Ihrem Verhalten, in Ihren Wertungen, in Ihrer Lebenseinstellung und in Ihren Wünschen wahrnehmen können und in der Lage sein, diese auch zu korrigieren.

Nur die Grundlage für die Korrektur kann nicht mehr eine Religion, eine Philosophie, ein Wunsch oder eine Vorstellung sein*, sondern nur klare Erkenntnis und klare Wahrnehmung*.

Die Chance, dass jemand diese Voraussetzungen mitbringt entspricht einer Division von Null durch Unendlich. Das assoziierende, reflektierende, bewertende ICH, auch Ego genannt, muss weichen, denn Sie erreichen eine Realität, in welcher das übliche *Ich* keine Chance hat. Es kennt weder die Spielregeln noch die Auswirkungen seiner Handlungen. Was aber bei genauer Selbstbeobachtung, dem Verzicht auf Wünsche, der Bereitschaft zur Korrektur und mit viel Geduld und Ehrlichkeit möglich ist, ist auch diesen Teil mit Erfolg zu absolvieren.

Wenn Sie in Ihrer derzeitigen Realität Ihre Psyche, Ihre Energie usw. nicht kontrollieren könne, wie wollen Sie das schaffen, wenn in den neuen Realitäten diese Teile Ihres Wesens auf einmal eine unmittelbare Auswirkung haben?

Was am Schluss steht? Die nächste Stufe auf der Treppe. Nur über diese kann man in dieser Form nicht mehr sprechen. Empfohlen wird sich mit Chan (Bücher von Lu Kuan Yü) auseinanderzusetzen.

Also schätzen Sie Ihr Wesen genau und ehrlich ein, damit Sie vielleicht eine Chance haben, weiterzukommen. Darauf zu verzichten ist auch keine Schande, denn die Meisten kommen nicht einmal zum Anfang dieser Ebene.

Bitte halten Sie bei den Übungen genau die Reihenfolge ein und gehen Sie erst zu den nächsten Übungen weiter, wenn Sie *die Übung „Achtsamkeit“ und die „Übungsgruppe“ gemeistert* haben. Ansonsten ist der Misserfolg garantiert, obwohl es Ihnen anders vorkommen mag. *Die Fliege fühlt sich auch wohl, wenn sie in den Blütenkelch der fleischfressenden Pflanze fliegt.*

Erst nach Umsetzung des Kleinen Praktiker, insbesondere der Punkte 2., 3.und 4., die nachstehenden Übungen versuchen!

Der Inhalt erschließt sich nur durch Praxis. Wer glaubt, er kann diese Broschüre nur durch Intellekt verstehen, wird sie nicht verstehen und in seinem Geflecht von Meinungen, Bezeichnungen und Vorurteilen nur mehr verstrickt werden.

Für alle Übungen ist eine entsprechende Menge an Energie erforderlich.

Alles Gute

Der Autor

Replik auf den Kleinen Praktiker

Erfahrung

Nur die Praxis und die daraus gemachten Erfahrungen zählen. Jedes intellektuelle Schlüsse ziehen, Nachdenken, Träumen und Vorstellen bringt im besten Fall gar nichts, im schlechtesten Fall wird man gehindert, entsprechende notwendige Veränderungen zu realisieren und beschäftigt sich mit geistigen *Bildern=Illusionen*.

Änderungen korrigieren

Die Bereitschaft, eine Veränderung vorzunehmen, wenn man bemerkt, dass man etwas, was man machen wollte, nicht tut.

Warum? Sie sollen zum Beispiel den ganzen Tag Ihre Füße spüren. Es ist völlig uninteressant, wann Sie sie nicht gespürt haben, wenn Ihnen das Nichtspüren nicht aufgefallen ist und es ist unerheblich, ob Sie sie in Zukunft spüren werden. ***Wichtig ist nur, ob Sie bereit sind, die Füße sofort zu spüren, wenn Sie merken, dass Sie sie nicht spüren***. Daraus entsteht mit der Zeit eine Gewohnheit und daraus ein permanentes Tun. *Wichtig ist bemerken und sofort ändern.*

Beispiele:

.) Sie haben es eilig und die Straßenbahn droht Ihnen davon zu fahren. Während Sie zur Straßenbahn eilen, bemerken Sie, dass Sie Ihre Füße nicht spüren. Sie beginnen sofort wieder Ihre Füße zu spüren und eilen weiter.

.) Sie haben gerade Ärger mit Ihrem Kind und bemerken dabei, dass Ihre Stimmung nicht freudig ist. Sie ändern sofort Ihre Stimmung und schimpfen danach mit Ihrem Kind weiter oder auch nicht.

.) Sie kochen gerade Ihr Mittagessen. Dabei bemerken Sie, dass Sie geistig beim Bettenmachen sind. Sie stoppen sofort diese Gedanken und kehren geistig wieder zum Kochen des Mittagessens zurück.

Diese Vorgangsweise erscheint auf den ersten Blick sehr einfach. Ihre gesamte Tücke zeigt sie erst, wenn man versucht sie umzusetzen. Man sollte nie den Einfallsreichtum des Lebens unterschätzen, wenn es darum geht, jemanden von etwas abzuhalten, was Freiheit bringt.

Und vermeiden Sie jegliche Diskussion mit Ihrem Inneren, Sie können nur verlieren.

Vielleicht geht Ihnen jetzt ein Licht auf, wenn Sie die Vorgaben aus dem Kleinen Praktiker Punkt 2 betrachten.

Aus dieser Vorgangsweise entstehen üblicherweise Spannungen. Bei genauerer Überprüfung werden Sie feststellen, dass sich dabei um körperliche oder geistige Spannungen handelt, welche in unterschiedlichen Bereichen unterschiedlich auftreten. ***Wichtig ist, dass beim ersten Auftreten der betroffene Bereich sofort in Ordnung gebracht werden muss, da sonst weitere Bereiche befallen werden, bis das ganze erkennbare und nicht erkennbare Wesen davon betroffen ist.*** Zum Beispiel: Ich bekomme Magenkrämpfe, dadurch verschlechtert sich meine Stimmung, dadurch verändert sich meine Körperhaltung, dadurch schmerzen weitere Teile meines Körpers, dadurch verändert sich meine Stimmung weiter usw.

Überwindung

Versuchen Sie sich in permanenten kleinen Überwindungen. Machen Sie Dinge, welche Ihnen lästig sind, wobei es hier nicht um körperliche Überanstrengung geht, sondern um die Tätigkeit an sich.

Wenn Sie die Auswahl zwischen mehreren Tätigkeiten haben, z.B. Bettenmachen oder Schuhputzen, beginnen Sie mit der für Sie unangenehmeren. So werden Sie in Überwindungen geübt und dadurch werden auch große Überwindungen zu kleinen, bis Sie gelernt haben, alles zu *erledigen*.

Gleichzeitig lernen Sie mehr Energie in Ihrem Wesen zu speichern und einzufärben (mit einer Qualität (üblicherweise am Anfang Freude), d.h. man verwandelt den Widerwillen z.B. in Freude). Somit haben Sie einen zweifachen Nutzen.

Bindungen aufheben

Hierbei geht es um die Bindung an die sogenannte Realität. Eine einfache Übung kann hierbei sehr hilfreich sein:

Sie arbeiten etwas am Schreibtisch und stehen auf, um sich ein Glas Wasser zu holen. Jetzt sind Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit bzw. Ihrem Wesen beim Gehen. Das bedeutet, Sie dürfen nicht zulassen, dass die gerade unterbrochene Tätigkeit noch immer geistig nachhallt.

Der in Ihrem Blickfeld hängende Kalender usw. dürfen Sie nicht ablenken. Sie werden sehr schnell die inneren Widerstände wahrnehmen. Sie müssen nur immer konsequent nach jeder Unterbrechung ***sofort*** *nach deren Wahrnehmung zum Gehen zurückkehren.*

Wenn Sie so arbeiten, werden sich Ihnen der Zweck dieser Übung und die daraus entstehenden Fähigkeiten bald klar werden. Wenn Sie das über Jahre durchhalten, wird Sie in keiner Realität etwas binden können.

Bewerten oder Werten

Das nächste große Hindernis ist *das Bewerten bzw. das Werten*.

Der Mensch bewertet permanent bewusst und unbewusst. Meistens ist ihm die Bewertung nicht bewusst. Durch diese Bewertung erfolgt eine kaum wahrnehmbare Steuerung des Wesens. Bewusst wird einem mit viel Glück nur die Spitze des Eisberges.

Das Bewerten oder Werten ist neben den Gedanken und Emotionen das größte Steuerungsinstrument des Lebens bzw. der Natur bzw. des Karmas, welches einem hervorragend einen freien Willen vorgaukelt.

Üblicherweise wird es nicht wahrgenommen und wenn doch, wird mit stolzgeschwellter Brust und dem Brustton der Überzeugung erklärt, dass man sich die Sache angesehen hätte oder dass dies einen die Erfahrung lehrt usw. Was man dabei fröhlich übersieht, ist, dass jede Erfahrung, jedes Ansehen (jede Wahrnehmung) subjektiv ist und dadurch zu subjektiven Ergebnissen führen muss.

Also wie lösen? Der erste Schritt: Machen Sie sich bewusst, dass Ihre Wertungen subjektiv sind. Das beginnt am Anfang damit, dass man die Sprache und das Denken ändert. Man sagt dann z.B. „Die Blume ist für mich schön“ und nicht „Die Blume ist schön“.

Wenn Sie diese einfache Übung über längere Zeit (Jahre) durchführen, wird Ihnen die Relativität Ihrer Wertungen immer bewusster werden und dann werden Sie die Mechanik dahinter verstehen und in der Lage sein, Strategien zu entwickeln, um diese Manipulation abzustellen.

Noch ein anderes großes Problem des Wertens oder Bewertens. Wenn Ihnen jemand etwas mitteilt und dabei Ihrer geschätzten Persönlichkeit zu nahetritt, dann wird bei ungeschulten Menschen nur die sogenannte Beleidigung (der eigenen Persönlichkeit widerfährt nicht die ihr zustehende Wertschätzung) wahrnehmen und die emotionalen Reaktionen erfolgen sofort. Der Inhalt der Information geht jedoch üblicherweise größtenteils unter. Ein geschulter Mensch hört die Fakten und überprüft nach dem Muster „stimmt“ oder „stimmt nicht“. Bei „stimmt“ wird geprüft, ob eine Reaktion notwendig ist bei „stimmt nicht“ erfolgt meistens keine Reaktion -wozu auch-.

Übertriebenes Beispiel zum Werten: Jemand sagt zu Ihnen: „Bist du dumm, du kannst ja nicht auf die heiße Herdplatte greifen!“. Sie nehmen üblicherweise nur die Beleidigung -bist du dumm- wahr. Der Rest geht in den daraus entstehenden Emotionen unter. Die Problematik dahinter sollte eigentlich für alle nachvollziehbar sein.

Zweckmäßig

Üblicherweise reagiert man auf einen Reiz und wird sich erst, und das mit viel Glück, nachher bewusst, wie man reagiert hat. Diese Reaktionen sind überwiegend durch Nachahmung angelernt.

Die Kunst wäre, zu überprüfen, ob eine Reaktion auf einen Reiz zum gewünschten Ergebnis geführt hat. Jetzt wird man natürlich sofort sagen, ich muss in Hinkunft eine andere Reaktion haben. Diese angestrebte Reaktion wird üblicherweise aber nicht auf Grund genauer Beobachtung ausgewählt.

Ich würde empfehlen, lernen Sie zu beobachten und überprüfen Sie immer, ob Ihre Reaktion zum gewünschten Ergebnis führt. Sie werden wahrscheinlich feststellen, dass Ihnen weder das gewünschte Ergebnis wirklich bewusst ist noch Ihre Reaktion.

Wenn Sie nun genauer beobachten können, können Sie auch Änderungen bei Ihrem Verhalten zielgerichtet vornehmen und werden mit dem gewünschten Ergebnis belohnt.

Nur noch eine Anmerkung zum Schluss: Das gewünschte Ergebnis muss sich bei genauer und längerfristiger Betrachtung nicht unbedingt als erstrebenswert darstellen.

Wichtig:

Lernen Sie nicht bewerten oder zu ändern, sondern zu erkennen, was man tut und ob der gewünschte Zweck erreicht wird.

Schauen

Sie treffen öfter auf den Ausdruck *SCHAUEN*. Dieses Schauen ist ein Sammelbegriff für eine bestimmte Art der Wahrnehmung in allen ihrer Facetten.

Am Anfang ist es ein Spüren oder Tasten, dann wird es zum Sehen und entwickelt sich zum Gewahrsein.

Jetzt wird man wieder sagen, was soll dieser Blödsinn, das kann ich ja sowieso. Nun, Sie beherrschen diese Wahrnehmungsarten in Wirklichkeit nicht einmal in ihren einfachsten Formen, obwohl die bisherige übliche Wahrnehmung für das normale Leben völlig ausreicht.

Eine einfache Übung: Nehmen Sie einen Raum und eine Aufsichtsperson, damit Sie den Raum nach diesem Experiment wiedererkennen, verbinden Sie sich die Augen und verstopfen Sie sich die Ohren. Lassen Sie sich von Ihrer Aufsichtsperson in verschiedene Richtungen drehen.

Jetzt versuchen Sie sich im Raum zu orientieren und die Dinge durch Ihren Tastsinn wahrzunehmen und zuzuordnen. Jetzt verstehen Sie, warum eine Aufsichtsperson wichtig ist.

Wenn Sie merken, wie ungenau Ihre Wahrnehmung in dieser Form der täglich üblichen Realität ist, werden Sie vielleicht verstehen, welche Probleme Sie in einer erweiterten Realität erwarten - ausgelöst vor allem durch eine permanente Assoziation und Interpretation.

Beim Sehen kann man die Problematik leicht durch nachfolgenden Test erkennen. Machen Sie ein Foto von einem Raum, und zwar vom Eingang aus in den Raum und benutzen Sie ein Weitwinkelobjektiv. Dann stellen Sie sich an den Platz, von dem aus Sie das Foto gemacht haben. Sie schauen in den Raum und verlassen diesen.

Wenn Sie jetzt den Raum beschreiben, werden Sie beim Betrachten des Fotos feststellen, was Sie alles nicht bewusst wahrgenommen haben. Warum? Einerseits werden Sie wieder durch Assoziationen und Interpretationen, andererseits verstärkt durch Gedanken abgelenkt werden.

Gleichzeitig fehlt die unbewusste Angst, welche beim ersten Versuch zu einer unbewussten Konzentration führte, Auch hier dürfte nachvollziehbar sein, zu welchen Verwirrungen die Handhabung des Instrumentariums in einer erweiterten Realität führt.

Beim Gewahrsein erfolgt die Wahrnehmung mit allen Instrumenten der Wahrnehmung, bei gleichzeitiger Ausschaltung der persönlichen Einflussgrößen. Wobei hier auch noch nicht die klare oder reine Wahrnehmung erreicht ist.

Alle diese Wahrnehmungsarten und die „Wahrnehmung“ als solche sind im Begriff Schauen subsumiert.

Die üblich bekannten Wahrnehmungsarten sind die Sinne - Tast-, Geruchs-, Seh-, Gehör- und Geschmackssinn. Diese verbinden sich mit einem Gemisch aus Assoziationen, Interpretationen, vergangenen Eindrücken usw. zu dem, was üblicherweise als Wahrnehmung bzw. Realität bezeichnet wird. Es müsste eigentlich jeder erkennen, dass dieses Gemisch nur zu einem subjektiven Bild der sogenannten Realität führt, welches leider aber als objektives Bild verstanden wird.

Die Wahrnehmung besteht immer aus etwas Wahrnehmendem und etwas Wahrgenommenem. Das Wahrnehmende ist das Ich und das Wahrgenommene der Rest. Üblicherweise wird das im Bewusstsein nicht so differenziert, sondern als Gesamtheit wahrgenommen.

Und hier wird einem schon ein kleines Problem bewusst. Man kann z.B. eigene Emotionen wahrnehmen und bei entsprechendem Training sogar den Wahrnehmungsprozess. Jetzt wird es schon problematisch. Da steht, dass die Wahrnehmung selbst wahrgenommen werden kann.

Wer nimmt wahr, das Gehirn, damit funktioniert die Behauptung nicht, aber mit dem Bewusstsein funktioniert es.

Wenn ich alle Verunreinigungen, welche die sogenannte Persönlichkeit, dass, was üblicherweise als Ich bezeichnet wird, entferne, komme ich langsam zur reinen Wahrnehmung, welche endet, wenn das Bewusstsein auf der Ebene der Zustände realisiert.

Der Weg dorthin führt über immer genauere Selbstbeobachtung und Übungen, wie die Übung der Achtsamkeit.

Wahrnehmung von Stimmungsänderungen durch den Körper

Hier geht es um etwas Grundsätzliches. Bei genauer Beobachtung erkennt man, dass Änderungen in der Psyche (feinstofflich) zu Änderungen im Körper (Haltung usw.) führen. Umgekehrt führen Änderungen im Körper (Haltung usw.) zu Änderungen in der Psyche (feinstofflich). Das bedeutet beide Teile beeinflussen sich gegenseitig.

Und jetzt kommt der Clou. Körperliche Änderungen lassen sich nicht wegdiskutieren, aber psychische Änderungen werden durch den Filter des Egos unsichtbar. Die Folge ist, sie werden erst viel später, wenn sie schon nach unserer Sprache eine „krankhafte Auswirkung“ haben, wahrgenommen.

Darum ist der erste Schritt, lernen Sie Stimmungsänderungen im Körper wahrzunehmen. Denn der Körper lügt nicht.

Und sobald man eine Änderung wahrnimmt, korrigiert man diese, ohne Berücksichtigung des Grundes.

Bei Fortschreiten der Selbstbeobachtung kann man Stimmungsänderungen z.B. auch dadurch erkennen, dass man Dinge nicht mehr versteht, dass man auf Situationen wieder empfindlich reagiert usw. Das bedeutet Sie müssen auf Grund der Selbstbeobachtung erkennen, dass sich Ihr Verhalten geändert hat. Solange jedoch Ihr Wesen Ihnen noch erklärt, dass Sie dafür ja einen Grund haben, sollten Sie sich primär nur auf Ihren Körper verlassen.

Hier noch einmal die Hilfsübungen aus dem Kleinen Praktiker:

Hilfsübungen

Nachstehend 2 Hilfsübungen, die neben der Freude – funktioniert wie der Airbag und der Sicherheitsgurt im Auto, sie verhindert richtig angewandt die schlimmsten Schäden – helfen können, die größten Probleme aufgrund falscher Lebensweise – körperliche Spannungen – zu minimieren.

Hilfsübung 1

Diese Übung kann jeder machen, sofern er die Übung 3.3. Freude/Seligkeit „Kleiner Praktiker“ beherrscht. Ab diesem Zeitpunkt sollte man diese Übung jede Stunde, besser alle 30 Minuten am Tag einmal machen. Bei Bedarf kann sie auch öfter gemacht werden. Eine simple Eieruhr kann sich als hilfreich erweisen.

Stellen oder setzen Sie sich mit geradem Rücken hin. Atmen Sie tief ein (Vollatmung). Halten Sie den Atem an und erzeugen Sie Freude. Atmen Sie langsam aus und verteilen Sie die Freude vom Sitz der Freude im ganzen Körper gleichmäßig.

Hilfsübung 2

Diese Übung ist erst ab der Durchführung der Übungen 4. Konzentrationsübungen „Kleiner Praktiker“ sinnvoll. Sie sollte einmal pro Stunde gemacht werden, bis im Körper keine Spannungen mehr auftauchen.

Stellen oder setzen Sie sich mit geradem Rücken hin. Atmen Sie tief ein (Vollatmung).

Halten Sie den Atem an und erzeugen Sie Freude, bilden Sie mit ihren Händen Fäuste und spannen Sie den ganzen Körper kurz an. Atmen Sie langsam aus und verteilen Sie die Freude vom Sitz der Freude im ganzen Körper gleichmäßig und entspannen Sie gleichzeitig den Körper und öffnen Sie die Fäuste.

Kleiner Praktiker Punkt 2. als Beispiel

Hier noch ein vereinfachtes und verkürztes Beispiel, wie man an den Kleinen Praktiker herangehen sollte, damit er seine Wirkung entfaltet, am Punkt 2. Kleiner Praktiker.

Sie finden den Satz

Behandle ALLES und JEDEN in Taten, Worten und Gedanken so wie Du behandelt werden willst.

Wenn Sie jetzt ehrlich versuchen, diese Anweisung umzusetzen, werden Sie bald auf ein Problem stoßen, nämlich Sie können es nicht, weil Sie meistens nicht wissen, was Sie tun und warum Sie es tun, weil unter anderem die Situation schon vorbei ist, bevor Sie Ihnen, falls überhaupt, bewusstwird.

Das bedeutet Sie werden erkennen, dass Sie sich in den Situationen verlieren. Also brauchen Sie ein Mittel, um das zu verhindern. Hier finden Sie die Anweisung:

Spüre den ganzen Tag deine Füße.

Sie werden merken, dass Sie sich nicht mehr so leicht in den Situationen verlieren. Nur jetzt bemerken Sie zumindest zwei weitere Probleme.

Ersten werden Sie bemerken, dass Sie Ihr Verhalten anders beurteilen als jenes von anderen, und selbst diese nicht alle gleich. Hier schlägt die Bewertung oder Wertung zu.

Zweitens führt die Beschäftigung mit den Füssen am Anfang bei den meisten Menschen nicht zu einem Stimmungshoch.

Für den zweite Punkt finden Sie hier die Anweisung

Habe eine freudige Stimmung.

Grundsätzlich gilt: Wenn Sie jemand Ihrer Meinung nach grob anfährt, wenn „alles“ schiefzugehen anfängt, wenn Sie empfindlich auf Äußerungen, Lebensumstände oder das Verhalten Dritter zu reagieren anfangen, also immer, wenn Sie etwas stört und Sie dafür einen Grund haben, gehen Sie davon aus, dass Sie ein Problem mit Ihrer Stimmung haben und reparieren Sie diese ***sofort*** unabhängig vom Grund der Stimmungsänderung. ***Dies ist Ihre einzige Chance das Problem schnell und einfach in den Griff zu bekommen***. Mit jeder Sekunde, die vergeht wird es schwieriger bis unmöglich zu vermeiden, dass man die Suppe vollständig auslöffeln muss.

Bei Umsetzung dieser Vorschrift, zumal eine sofortige Reparatur der Stimmung ohne Ansehen des Grundes der Veränderung der Stimmung eingefordert wird, ergeben sich die nächsten Probleme.

Sie brauchen ein Messinstrument für Ihre Stimmung und dieses Messinstrument muss Ihnen diese Änderung zuverlässig und rasch melden.

Aber auch wenn Sie dieses Instrument finden - sinnvollerweise der Körper – hilft es Ihnen nur, wenn Ihre Selbstbeobachtung entsprechend ausgeprägt ist.

Hier noch einmal der Hinweis auf die Hilfsübungen aus dem Kleinen Praktiker (siehe auch „Wahrnehmung“).

Als Draufgabe beginnt sich ein Wesensteil, üblicherweise als Niedere Natur oder Ego oder Falsches Ich usw. bezeichnet, in den Kampf stärker einzumischen. Sprich man bombardiert Sie mit Gedanken.

Aber auch dafür wird eine Lösung angeboten, nämlich:

Kontrolliere deine Gedanken.

Bei der Gedankenkontrolle ist es notwendig, dass Sie merken, dass Sie denken, was Sie denken, wie sich das Gedachte auswirkt und im besten Fall, welche Emotion den Gedanken ausgelöst hat. Sie sehen, ohne genaue Selbstbeobachtung ist es dies leider nicht möglich.

Das größte Problem am Anfang ist dabei, dass man sich selbst beobachtet.

Bedeutet vereinfacht, bestimme was dein Wesen denken darf. Hier ein kleines Beispiel: Sie haben eine Arbeit zu erledigen. Wenn Sie sich jetzt dauernd erklären, wie lästig und anstrengend die Arbeit ist, wird diese sicherlich nicht schneller von der Hand gehen. Also sollten Sie diese Gedanken sofort stoppen.

Das ist die einfachste Form der Gedankenkontrolle, welche auch als Teilfähigkeit notwendig ist, wenn Sie lernen wollen das Leben, am Anfang Teile hiervon (z.B. Tätigkeiten) einfach zu erledigen.

Perfektioniert wurde diese Fähigkeit im Chan - siehe Ch'an and Zen Teaching, First Series, Lu K'uan Yü (Charles Lük); The clear light Series,,Shambhala 1970.

Irgendwann funktioniert die Gedankenkontrolle nicht mehr, um dieses Problem in den Griff zu bekommen. Um einen Ausweg zu finden, gibt es die Anweisung: Lebe den ganzen Tag bewusst.

Gefährlich wird das unkontrollierte Denken bei Vorhandensein größerer Energiequanten oder bei Annäherung bzw. Erreichen der Ebene der Ursachen oder anders gesagt, wenn Ihr Bewusstsein (in diesem Fall als bewusstes Sein zu verstehen) zumindest zum Teil andere Ebenen erreicht. Denken lenkt die Energie, Emotion fokussiert sie, das bedeutet je mehr Energie bzw. Fokussierung, desto schneller Umsetzung in unserer Realität, in der sogenannten Astralwelt sogar unmittelbar.

Verwechseln Sie jedoch die Gedankenkontrolle lt. Pkt. 2. Kleiner Praktiker nicht mit Techniken des Abbrechens oder der Vermeidung von Gedanken. Sie werden für die endgültige Kontrolle des Denkens Jahre, wenn nicht Jahrzehnte des strukturierten Übens benötigen.

Ein kleines Beispiel zur Gedankenkontrolle:

Der Gedanke: „Ich werde das Medikament ziemlich sicher nicht in der Apotheke bekommen." wird bei einem normalen Menschen kaum Auswirkung auf das Geschehen haben, außer er verbindet den Gedanken mit einer Emotion. Bei einem fortgeschrittenen Übenden wird der Gedanke zu Problemen führen.

Warum? Der Gedanke ist mit einer Emotion verbunden und die Realisation wird durch die vorhandene Energie, welche durch die Emotion, welche in Wirklichkeit den Gedanken ausgelöst hat und die wie ein Brennglas wirkt, noch beschleunigt.

Somit sollte klar sein, dass Gedanken nicht harmlos sind und durch entsprechende Energie sehr schnell realisiert werden (*siehe auch Kleiner Praktiker, Kapitel* ***Realität – Denken – Emotion – Wahrnehmung***).

Beispiel für Arten der Gedankenkontrolle

Hier einige Beispiele für Gedankenkontrolle in aufsteigender Reihenfolge:

Auswechseln der Gedanken:

Sie werden feststellen, dass bei Ihnen immer wieder der gleiche Gedanke entsteht. Das einfachste Mittel ist, diesen Gedanken andauernd gegen einen anderen nichtssagenden auszutauschen, also ihn zu stören oder anders gesagt, ein Verschieben der Aufmerksamkeit.

Festhalten der Aufmerksamkeit

Dieses Festhalten kann z. B. durch Gebet, Metta, Füße beobachten usw. bzw. durch bewusstes Leben, gelöst werden.

Beobachten der Gedanken

Richtig gemacht, eine der schwierigsten Formen der Gedankenkontrolle.

Für die Durchführung dieser Form müssen Sie in der Lage sein, das Entstehen und Vergehen von Gedanken sowie diese Gedanken zu beobachten, wie ein vorbeifahrendes Auto ohne einen emotionalen Bezug aufzubauen oder etwas leger ausgedrückt, Ihr *Ich* denkt einen Gedanken, nur was geht Sie der Gedanke an.

Versuchen Sie nie einen Krieg mit Ihren Gedanken zu beginnen, Sie können nur verlieren bzw. Sie haben bereits verloren, wenn Sie mit dem Krieg beginnen. Weichen Sie elegant aus, bis Sie es kontrollieren können.

Lebe den ganzen Tag bewusst.

Die Gedankenkontrolle funktioniert nicht mehr, das heißt der Gedankenstrom (Anzahl der Gedanken wird augenscheinlich zu groß) wird zu stark, oder das Spüren der Füße, die Freude und das Schweigen der Gedanken funktioniert, dann versuchen Sie alles bewusst zu machen, d. h. Sie wissen, was Sie tun, wo Sie es tun, wie Sie es tun und womit Sie es tun. Sie sind geistig bei der jeweiligen Tätigkeit und lassen keine andere geistige Beschäftigung zu.

Dies bedeutet, man versucht sich geistig (gedanklich) nur mit der derzeitigen Tätigkeit zu beschäftigen. Jetzt kommt der nächste Trick des Lebens.

Hier ein Beispiel:

Sie waschen Geschirr ab und beobachten sich dabei, wie Sie abwaschen.

Variante 1:

Sie beobachten sich wie Sie abwaschen, d.h. wie Sie den Teller nehmen, mit welcher Hand, wie Sie ihn in die Abwasch tauchen, wie Sie ihn mit dem Schwamm reinigen usw. Sollte Ihnen ein anderer Gedanke kommen, kehren Sie sofort wieder zu Ihrer Beobachtung Ihrer Tätigkeit zurück -> wäre ein optimaler Beginn.

Variante 2:

Sie beobachten sich wie Sie abwaschen, d.h. wie Sie den Teller nehmen, mit welcher Hand, wie Sie ihn in die Abwasch tauchen, wie Sie ihn mit dem Schwamm reinigen, der Schwamm der aus Kunststoff ist, welchen Sie im Kaufhaus gekauft haben, in welchem es auch noch Fernsehprogramme zu kaufen gibt. Im Fernsehen ist heute usw. -> völlig unbrauchbar und sinnlos und sogar kontraproduktiv.

Hier wurden nur Teilaspekte der Hintergründe und Auswirkungen der Anweisungen skizziert. Aber jeder, der sich ernstlich damit auseinandersetzt wird merken, dass sich seine Wahrnehmungsfähigkeit ändert und er besser beobachten kann. Nur dieser Teil macht nur einen kleinen Teil der Wirkung dieser Übungen aus.

Die grundlegende Beherrschung dieser Übungen ist Voraussetzung, dass man die nächsten Teile erfolgreich bzw. sinnvoll absolvieren kann, das bedeutet man ist in der Lage sich mit intensiveren und gefährlicheren Techniken zu beschäftigen und hat zumindest eine minimale Chance aus diesem Gefecht erfolgreich herauszukommen.

Zwei kleine Beispiele
Füße-Freude-Gedankenkontrolle-bewusstes Leben

Sie stehen in der Küche und die Milch geht über. Sie denken: "Ich armer Wurm, immer habe ich Pech". Sie versinken langsam in eine Depression.

Jetzt platzt auch noch die Wasserleitung und es kommt zu einer Überschwemmung in der Küche. Die Stimmung liegt kurz vor der Totalaufgabe. Zu guter Letzt beginnt es am Dach zu brennen. Sie springen aus dem Fenster, um Allem ein Ende zu setzen.

Wenn Sie jetzt nach dem Milchproblem die Füße verstärkt = bewusster wahrnehmen würden, würde zwar der Rest geschehen, aber Ihre Stimmung würde sich weder verschlechtern noch verbessern. Sie haben ein Gleichgewicht erzeugt oder anders gesagt, Sie haben sich geerdet.

Jetzt nehmen wir an Sie haben Glück oder ein gutes Karma, und Ihnen fällt nach dem Milchproblem sofort ein, dass sie sich freuen sollen. Je nach Intensität Ihrer Bemühung wird sich das Bühnenbild ändern. Die Wasserleitung platzt, aber jemand hat das Wasser für Ihre Wohnung abgedreht. Das Feuer am Dach wird durch einen Regenguss gelöscht.

Jetzt beginnt der kluge Mensch sich in Gedanken zu verlieren über Vergangenes und Zukünftiges. Die Folge: ist die Wachsamkeit wird geringer, die Stimmung sinkt und die Füße sind auch nicht mehr im Bewusstsein. Nun dreht Ihnen jemand das Wasser für Ihrer Wohnung auf und das ganze Spiel beginnt wieder von vorne.

Nehmen wir an, wir haben es mit einem intelligenteren Zeitgenossen zu tun, der bereit ist seine Gedanken zu kontrollieren. Er weiß, er soll nichts Negatives denken.

Er beginnt sich auf den Kuchen zu freuen, welchen er am Nachmittag machen wird. Die Folge: der Regen lässt nach, bevor das Feuer ganz gelöscht ist.

Aber wenn wir jemand beobachten, der Glück hat und sich daran erinnert, was zu tun ist, sieht die Sache wie folgt aus. Dieser freut sich und wird sich geistig nur damit beschäftigen, was er gerade tut. Und bei noch mehr Glück versteht er, dass er sich selbst permanent beobachten muss, um alle Züge und Drücke (des "Karma") auszugleichen. Nun ist es geschafft.

Konsumieren

Sie stehen vor einem dunklen Raum. Sie sehen nichts. Sie wissen nur am anderen Ende ist ein Ausgang, der offen steht aber Sie können das Licht nicht wahrnehmen.

Jetzt gehen Sie mit einem Führer in diesen Raum. Der Führer erklärt Ihnen, wo Sie aufpassen müssen, wo Gegenstände im Weg stehen usw. Gleichzeitig erklärt er Ihnen, wie Sie sehen lernen können und wie Sie Ihre Wahrnehmung schulen müssen, damit Sie durch diesen Raum kommen.

Die meisten Menschen werden sich so an den Führer gewöhnen, dass es ihnen wie eine Bosheit vorkommt, dass Sie selbst lernen sollen, sich in diesem Raum zu bewegen. Bis plötzlich schmale Stellen vorkommen, wo Sie Stücke allein gehen sollen.

Entweder sie stürzen ab oder versuchen schleunigst zum alten Eingang, welcher wie eine Erinnerung schwach noch erkennbar ist, zurückzukommen. Viele werden sich schwer verletzen, manche schaffen es nicht und die, die es geschafft haben, werden ihre Bequemlichkeit verfluchen.

Sonstiges

<u>Allgemein</u>

Sie müssen lernen zu beobachten, wie bestimmte Techniken bei Ihnen funktionieren und was diese bei Ihnen bewirken (nur bei *klarer Wahrnehmung* sind die Erkenntnisse länger brauchbar). Es gibt keine Lösung, welche Sie einfach dumpf und im Tiefschlaf machen und alles wird gut.

Alle Übungen und Techniken haben unter anderem das Ziel, dass der Übende wacher, bewusster und besser beobachtend wird. Dazu gehört auch, dass man weiß, wie man etwas macht, wofür man es benutzt und wie es funktioniert.

Wenn Sie dazu nicht bereit sind, tauschen Sie nur einen Alptraum gegen einen anderen und am Schluss bleibt mit etwas Glück ein schwerer Kater oder sonst Schlimmeres.

Weiters sollten Übungen nie mit einer Intensität betrieben werden, welche dazu führt, dass man damit aufhört, aber auch nie mit einer Laxheit, dass gar nicht bemerkt wird, dass man übt.

Ein einfaches Beispiel: Sie beschließen, Sie wollen lernen 4 km in 30 Minuten zu gehen. Sie sind begeistert und versuchen jeden Tag alles zu geben, um Ihr Ziel zu erreichen.

Die Folge hiervon wird üblicherweise sein, dass Sie körperliche Schwierigkeiten erleiden und Ihre Psyche Ihnen die Frage stellt, wozu Sie das machen, andere leben auch ganz gut und teilweise besser usw. Oder Sie werden zum Fanatiker und richten sich völlig zu Grunde, da Ihnen jegliche innere Distanz zum Geschehen fehlt, um es zu beobachten und richtig einzuschätzen.

Um Erfolg zu haben, ist es notwendig die Intensität nur so zu steigern, dass Sie mit den Widerständen auch noch fertig werden. Wenn Sie sich nur darauf freuen, wenn es endlich vorbei ist, weil Sie das Ziel erreicht haben, kann man Sie mit einem Olympiasieger vergleichen, der einmal eine Leistung erbracht hat, aber diese nicht zu seinem Eigen machen konnte.

Vom Standpunkt einer esoterischen Entwicklung ist dies relativ wertlos.

Wenn Sie etwas beginnen, müssen Sie die Intensität so wählen, dass Sie dieses Verhalten, diese Übung bis zum Lebensende machen können, ohne dass die Widerstände zu groß werden. Und trotzdem muss die Intensität so groß sein, dass es zu Änderungen kommt. Also nicht von der Begeisterung mitreißen lassen, sondern sie kontrollieren.

Freude

Wenn Sie das Problem haben, dass Sie die Freude wiederherstellen müssen, aber auf Grund der Umgebung nicht in der Lage sind auf eine der Hilfsübungen zurückzugreifen, gibt es noch weitere Möglichkeiten.

Hier einige Beispiele:

.) Sehen Sie sich um, ob es jemanden in der Umgebung gibt, der einen freudigen, gelösten Eindruck auf Sie macht. Besonders geeignet sind meistens Babys, wenn sie lachen. Stimmen Sie sich einfach auf die Stimmung des Babys ein.

Das funktioniert ähnlich, wie bei einer Stimmgabel. Wenn die Seite mit dem richtigen Ton angeschlagen wird, fängt die Stimmgabel zu schwingen an.

.) Benutzen Sie ein Gebet.

.) Verändern Sie die Haltung der Schultern entsprechend den Vorgaben des *kleinen Praktikers / Konzentration vertieft / Körperhaltung*.

Durch eine halbkreisförmige Bewegung der Oberarmgelenke nach hinten erfolgt eine leichte Weitung des Brustraums, die einen bei einem wachen Sitzen oder Liegen unterstützt.

.) Vermeiden Sie jegliche Diskussion mit sich selbst über den Grund der Stimmungsänderung, sondern korrigieren Sie sie.

Beispielhaftes Bild:

Man stelle sich eine Leiter vor. Das Bewusstsein bewegt sich auf der Leiter von einer Bewusstseinsebene zu anderen. Jede Sprosse symbolisiert eine Ebene.

Die Fußübung stabilisiert Sie auf der momentanen Ebene. Das bedeutet, Sie kommen wieder in ein Gleichgewicht und ein weiteres Abrutschen wird vermieden.

Durch das Heben der Stimmung beginnt ein langsamer Aufstieg. Gedankenkontrolle erhöht das Aufstiegstempo.

Jetzt ist der Zeitpunkt der Hilfsübungen gekommen. Diese bringen Sie relativ rasch in die Nähe der ursprünglichen Ebene. Jetzt beginnt der weitere Aufstieg.

Hier ist zu beachten, dass sich die Leiter nach oben verjüngt. Ganz oben haben Sie die Fläche der Spitze einer Stecknadel, auf der Sie balancieren.

Vielleicht es so leichter nachzuvollziehen, dass die Kontrolle immer wichtiger wird, vor allem weil das Leben immer gewitzter wird, einen aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Achtung, es ist nur eins von vielen Bildern, um etwas verständlich zu machen.

Der richtige Ort die Freude wahrzunehmen, wäre dort, wo man Freude empfindet. Wird am Anfang aber auch nicht wirklich klappen. Also bleibt nur die großflächige Wahrnehmung um den Solarplexus.

Die Erklärung betreffend Solarplexus wird im Kleinen Praktiker geliefert. Am Anfang ist die Sensitivität der Übenden ungenügend ausgebildet. Das, was am Anfang wahrgenommen wird, ist eine bessere Durchblutung (siehe Autogenes Training). Die Durchblutung folgt teilweise der Aufmerksamkeit. Hautnerven sind darauf gedrillt Temperaturunterschiede wahrzunehmen, die Folge davon ist, dass Anfänger unweigerlich beim Herz und nicht beim Herzchakra landen und das mit den üblichen medizinischen Konsequenzen.

Das Herzchakra, wie auch alle anderen Chakren sind nur wirklich punktgenau wahrnehmbar, wenn Energie wahrnehmbar ist.

Noch ein Bild:

Warum hat man eine schlechte Stimmung, wenn einem das Porzellanhäferl aus der Hand fällt? Weil die Situation persönlich, also assoziativ entsprechend der karmischen Dispositionen interpretiert wird.

Schauen wir uns die Situation genauer an:

.) Ein Roboter wird feststellen, dass das Häferl am Boden zerschellt ist und für den gewünschten Zweck, Transport von Flüssigkeit, nicht mehr zur Verfügung steht.

Er wird die Teile aufräumen, ein neues Häferl für den Flüssigkeitstransport besorgen und in der Lagerverwaltung anmerken, dass ein neues Häferl besorgt werden müsste. Die Aktion ist somit beendet.

.) Ungeschulter Mensch. So ein blödes Häferl, muss es jetzt gerade herunterfallen, überall sind Splitter, was wird die Frau sagen, wenn sie es bemerkt, wo ist der blöde Staubsauger. Die Stimmung sinkt weiter.

Jetzt habe ich mich auch noch geschnitten, wo sind die Pflaster, nie ist etwas dort, wo es sein sollte, warum hat niemand welche nachbestellt, jetzt ist auch noch meine Designerhose mit Blut versaut, usw. Das Ende vom Lied sollte man sich schon ausrechnen können. Bei längerer Lebensführung dieser Art freut sich entweder der Spirituosenhändler oder der Psychiater.

.) Geschulter Mensch. Stimmungsänderung körperlich wahrgenommen und sofort geändert. Und in weiterer Folge ein sachlicher Ablauf wie beim Roboter.

Wahrscheinlich mit mehrmaliger Reparatur der Stimmung. Das Karma läuft ins Leere und man hat sogar einen Gewinn an Energie mit Qualität.

Die Stimmung der Freude ursachenlos zu erzeugen, funktioniert nur durch Üben. Man sieht sich das eigene Wesen genau an, wenn es sich freut. Dann merkt man sich einige Parameter. Üblicherweise am Anfang die Körperhaltung und die Atmung.

Bei genauer Beobachtung lernt man die Zusammenhänge zu erkennen.

Jetzt ist es notwendig die Änderung der Stimmung über die Parameter des Körpers zu erkennen. Dann benutzt man die Hilfsübungen um das ganze System, Wesen genannt, wieder unter Kontrolle zu bekommen.

Am Anfang entsteht ein leichter freudiger Funken, der durch entsprechende Atmung und Einhaltung des Punktes 2. des Kleinen Praktikers mit der Zeit zum Buschfeuer entfacht werden kann.

Wichtig ist eine entsprechende Selbstbeobachtung, das Erkennen von Stimmungsänderungen durch den Körper, das sofortige Reagieren auf Veränderungen ohne Ansehen des Grundes. Ich habe einmal erzählt, dass ich das Problem hatte, dass am Anfang fast andauernd eine Reparatur notwendig war. Kaum hatte ich repariert, ein blödsinniger Gedanke und das Ganze begann wieder von vorne.

Man kann die Stimmung nicht unabhängig von der Umgebung machen, das ist eine Folge des richtigen Übens. Wichtig ist es, das Reparieren zu lernen.

Ohne genaue Selbstbeobachtung ist kein Fortschritt möglich. Wenn man keine Kontrolle hat, ist man im sogenannten feinstofflichen Bereich verloren, da die Umsetzung von Wünschen und Gedanken extrem schnell funktioniert. Das bedeutet, man übt so lange bis es funktioniert und wenn es funktioniert, verbessert man, solange sich eine Möglichkeit hierzu bietet. Anders ist die Sache nicht zu meistern.

Wie kann man eine Idee (Gedanken) permanent im Bewusstsein halten?

Wenn man verliebt ist, ist man geistig permanent bei seinem/er Auserwählten. Wenn man sich auf ein neues Auto freut, ist man permanent beim zukünftigen neuen Auto. Wenn das Kind schwer krank ist, ist man permanent beim Kind usw. Die Beispiele lassen sich beliebig fortsetzen. Üblicherweise führen diese Beispiele meist nicht zu körperlichen Verspannungen, vor allem nicht im Kopf.

Damit hat man kein Problem, weil es üblicherweise den karmischen Zügen und Drücken entspricht.

Spannungen entstehen durch karmische Drücke und Züge, welche durch ein angelerntes=gewohntes Verhalten (auch karmisch bedingt) unterstützt werden. Ein entsprechendes Verhalten, z.B. das Festhalten an einer bestimmten Qualität der Stimmung führt zu Spannungen, da man sich dem vorgegebenen Karma widersetzt. Die einzige Lösung ist andere Gewohnheiten zu schaffen. Dabei helfen die Vorgaben nach Punkt 2. Kleiner Praktiker.

Die Änderung der Stimmung ohne Ansehen des Grundes nicht vergessen.

Übungen

Jede Übung hat verschiedene Facetten, welche sich erst durch entsprechende Übung zeigen.

Ein Bespiel, das Füße spüren bzw. wahrnehmen:

Es gibt mehrere Arten und die daraus erzielten Wirkung. Dies gilt jedoch nicht nur für die Fußübung, sondern für jede Übung. Es ist Ihre Aufgabe zu beobachten, wie die Übung wirkt und wofür man sie verwendet.

So können Sie z.B. mit einer Zitrone einen Tee schmackhafter machen, Ihre Panier am Wienerschnitzel für den Magen verträglicher machen, bestimmte Flecken entfernen, Bakterien im Hals bekämpfen usw. Es bleibt Ihnen überlassen die Möglichkeiten zu erforschen und richtig zu nutzen.

Hier eine NICHT vollständige und endgültige Aufzählung von Unterschieden bei der Fußübung:

.) In die Füße atmen; lenkt einen wilden Strom von Energie in den Akkupunkturpunkt K-1 (Yongquan oder Sprudelnder Quell). Die Energie wird erst bei Eintritt in diesen Punkt verfeinert.

Von hier kann die Energie verschieden verwendet werden, gespeichert oder gleich dem Körper zugeführt, eingefärbt (Änderung der Qualität) oder neutral usw.

.) Die Füße spüren, von der Sohle bis zu den Kniekehlen, und zwar nur die Hautoberfläche. Kann unter anderem zum Stabilisieren und mit der richtigen Atmung (leichte Verlängerung der Ausatmung) zur völligen Beruhigung eingesetzt werden. Benötigt jedoch einige Zeit bis zur Wirkung.

.) Bei der Speicherung der Energie in den Waden, erfolgt diese erst nach der Ausatmung. Hier ist es wieder notwendig, die Energie mit der richtigen Qualität einzufärben bzw. schon in der fast richtigen Qualität aufzunehmen.

Grundsätzlich verhindert das Spüren der Füße unter anderem das völlige Verlieren des Bewusstseins in der Situation. An diesen kleinen Beispielen ist erkennbar, dass es nur durch Erfahrung möglich ist, die richtige Variante zu wählen, und Selbstbeobachtung für die Kontrolle unabdingbar ist.

Ursache <-> Wirkung bzw. Folge

In der sogenannten Esoterik wird meist die Wirkung mit der Ursache verwechselt.

Hier am Beispiel Pranayama erklärt: Irgendwer sieht einen Yogi irgendwo ganz ruhig sitzen und sehr langsam atmen. Nachdem der Beobachter nicht feststellen kann, wie der Yogi zu seinem ruhigen Atem kommt, nämlich durch eine entsprechende Konzentration, behilft er sich anders.

Er beginnt die zeitlichen Zwischenräume zwischen Ausatmung, Einatmung usw. zu messen und in weiterer Folge zu kopieren. Die Folge für den so Übenden ist nicht die erwünschte. Auch wenn man in Büchern liest, er hält den Atem für z.B. drei Sekunden an, so ist die Dauer wieder von der Konzentrationsfähigkeit des Übenden abhängig und nicht das objektive Zeitmaß nach einer Stoppuhr.

So sind z.B. das Aufheben der emotionalen Bindung an diese Realität (allgemein als Wirklichkeit) oder Unabhängigkeit von Wünschen oder tiefe Ruhe bzw. Gelassenheit usw. Folgen des jeweiligen Prozesses und nicht etwas Zwanghaftes z.B. durch Verzicht Erzeugtes.

Auch die emotionale Abgrenzung im Umfeld der Realität, in Wirklichkeit die emotionale Entfremdung von der sogenannten Realität, welche eine Folge des richtigen Übens ist, kann nicht damit erzeugt werden, indem ich mich zwinge mich abzugrenzen. Es funktioniert nur durch Beobachten, was zum Erkennen und in weiterer Folge zur Erfahrung führt.

Zustand

Der Begriff Zustand wird mit unterschiedlichen Begriffsinhalten benutzt. In den Broschüren des Kleine Praktikers hat ein Zustand immer auch folgende Eigenschaften, nämlich das Fehlen eines assoziativen und interpretierenden Ichs sowie das Festhalten eines Ichs als etwas Trennendes oder Verbindendes. Es ist immer ein Sein mit verschiedenen Qualitäten, welche ausgefüllt werden.

Bhakti, hier als ein Beispiel für Zustände. Grundsätzlich gilt, ein Zustand entsteht auf Grund des Vorliegens bestimmter Voraussetzungen. Das Leben als Bewusstsein unterliegt in einem Zustand auch wieder bestimmten Regeln. Bei Nichteinhaltung fällt man wieder aus dem Zustand in eine duale Realität (d.h. es gibt ein Ich und etwas, dass nicht Ich ist z.B. Auto, Wohnung, Job, Film Raum, Universum usw.).

Zum Entstehen des Zustandes Bhakti ist die Erfüllung bestimmter Voraussetzungen erforderlich, am besten definiert im Buch von Vivekananda.

Nur wie würde es sich bei jemandem, der diesen Zustand lebt, für einen Dritten äußern?

Stellen Sie sich eine Mutter vor, die ein kleines Kind hat. Bei der Arbeit erfährt Sie, dass ihr Kind ins Spital musste. Sie wird den Arbeitsplatz ohne Rücksicht auf den wütenden Chef, der einen wichtigen Auftrag verliert, ohne Rücksicht auf den Regen und Hagel und das Fehlen jeglichen Schutzes verlassen, ohne Interesse wie lange es dauert, bis sie zum Kind kommen wird und wie anstrengend es ist und wieviel es kosten wird. Ihr einziges Interesse gilt dem Kind. Das interpretierende und assoziierende Ich ist ausgeschaltet. Und jetzt stellen Sie sich dies 24 Stunden und ein ganzes Leben dauernd vor.

Und wenn diesem Menschen der ganze Vorgang bewusstwird, ist es vorbei mit Bhakti als Zustand, es bleibt nur mehr eine dumpfe Erinnerung.

Es ist nur ein Bild, aber eines, dass mehr offenbart als man glaubt.

Vielleicht versteht man jetzt auch, dass man nur an den Voraussetzungen arbeiten kann, der Rest sind die Früchte z.B. Selbstlosigkeit, Demut, Verzicht usw.

Bewusstsein verlagern

Üblicherweise empfindet man, dass man im Kopf denkt. Der Rest des Körpers wird darunter empfunden. Auch wenn Sie sich auf etwas konzentrieren, geht es vom Kopf aus. Sie empfinden Ihr Bewusstsein im Kopf. Wenn Sie die Wachseinsübung richtig erwischen, d.h. Sie nehmen zumindest den ganzen Körper ***gleichzeitig*** wahr, also von Kopf bis Fuß, dann werden Sie bemerken, dass sich Ihr Bewusstsein in die Brustmitte verlegt hat. Sie empfinden, denken und nehmen von dort wahr.

Diese Verschiebung kann man nach längerer Übung an jeden Ort, auch außerhalb des Körpers vornehmen, wobei diese Art etwas mit Vorsicht zu genießen ist. Hier reden wir nur über die Verschiebung im Körper. Gleichzeitig wird das Bewusstsein eingefärbt, d.h. Ihre Wahrnehmung wird, wenn unkorrigiert, durch die Eigenschaften des Ortes verändert, vergleichbar, wie wenn man vor ein Glas einen farbigen Filter hält.

Das Glas ändert sich nicht, wird jedoch anders wahrgenommen. In diesem Kontext bezieht sich das Wort Bewusstsein vor allem auf den Teil der Ich-Empfindung.

Tipp: Regenschirmatmung

Einatmen in den Solarplexus, beim Ausatmen lassen Sie die Energie sich ausbreiten, wie beim Öffnen eines Regenschirms.

Hineinfallen

Ein unbeabsichtigtes Werden zum Konzentrationsobjekts, d.h. Sie beobachten Ihre Füße und werden dabei zu Ihren Füßen, Sie empfinden wie Füße, Sie denken wie Füße. Bei richtiger Anwendung der Konzentration bzw. der Beobachtung bzw. der Aufmerksamkeit, benutzen Sie einerseits die Eigenschaften der Füße für die Beeinflussung der eigenen Wahrnehmung oder Sie ändern die Eigenschaften der Füße in eine von Ihnen gewünschte Richtung. ***Beim Hineinfallen verändern die Füße Sie.***

Ich hoffe, ich habe nicht für eine noch größere Verwirrung gesorgt. Es ist eine vereinfachte Darstellung der Prozesse. Endgültige Klarheit schafft nur genaue Beobachtung mit einer KLAREN Wahrnehmung.

Achtsamkeit

Achtsamkeit im „Kleinen Praktiker 2“ ist keine übliche Wahrnehmung mehr, sondern ein Teil eines definierten Zustandes. Ein assoziierendes und interpretierendes Ich in üblicher Art funktioniert nicht mehr, da es zum sofortigen Verlust des Aufenthaltes bzw. der Verbindung mit dem Zustand auflöst.

Das einzige Glück ist, dass die Grenzen zwischen den einzelnen Ebenen überlappend sind. Darum auch die Anweisung: „Am Rande der Wahrnehmung bzw. der Achtsamkeit.“ Leider reicht unsere Sprache nicht aus, solche Erfahrungen nur etwas genauer darzustellen. Man muss Sie erleben.

Konzentration allgemein

Hier noch einmal die Konzentrationsübung aus dem Kleinen Praktiker.

Vorgangsweise bzw. Stufen der Konzentration

1.) Körperhaltung

Man benutzt einen entspannten, freudigen und sehr wachen Zustand.

Man setzt sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder legt sich gerade auf den Rücken. Die Handflächen liegen beim Sitzen auf den Oberschenkeln, beim Liegen neben dem Körper.

Durch eine halbkreisförmige Bewegung der Oberarmgelenke nach hinten erfolgt eine leichte Weitung des Brustraums, die einen bei einem wachen Sitzen oder Liegen unterstützt.

Im Liegen ist eine tiefe Konzentration leichter erreichbar, aber es besteht die große Gefahr des Verlustes der Wachheit, was wiederum zu einem tiefen und entspannten Schlaf führt oder schlimmer zur Mediumität, welche durch den ausgeprägten Zustand der Passivität entsteht.

Beim Sitzen besteht wieder die Gefahr, dass bei einer sehr tiefen Konzentration, der Verlust der Körperkontrolle besteht, was wiederum zu Unfällen führen kann.

2) Bewusstsein verschieben

Verschieben Sie Ihr Bewusstsein großflächig in die Brustmitte (Solarplexus). Dorthin, wo Sie Freude empfinden. Vermeiden Sie, sich darauf zu konzentrieren oder Energie in diesen Bereich zu verschieben. Am Anfang werden Sie nur Ihren Herzmuskel erwischen, was zu schweren gesundheitlichen Problemen führen kann. Ein einfaches Zeichen, dass es funktioniert hat, ist folgender Test: Atmen Sie ein und spüren Sie wie sich die Energie in der Brustmitte sammelt, beim Ausatmen verteilen Sie die Energie kugelförmig. Wenn Sie merken, dass die Energie gleichmäßig nach oben und nach unten strömt, sollte es für den Anfang mit der Bewusstseinsverschiebung funktioniert haben.

Wenn beim Ausatmen das Gefühl einer Verengung der Brustmitte auftritt, ist Ihre Atmung falsch. Die Atmung sollte so sanft wie ein lauer Frühlingswind sein.

3) Gesamtes Wesen wahrnehmen

Nehmen Sie aus der Brustmitte Ihr ganzes Wesen *(ganzer Körper, Psyche, Energie usw.)* mit allen Sinnen ***gleichzeitig*** wahr – ein Gewahrsein des ganzen Wesens.

4) Freudige Stimmung

Dadurch entsteht eine Blase, meist als Kugel oder Ellipsoid, um Ihren ganzen Körper, Ihr ganzes Wesen, welche/s mit der Zeit *(Jahre)* immer größer wird.

Füllen Sie diese Blase mit Freude bzw. Seligkeit. Sie werden merken, diese Freude wird von ihr, wie ein trockener Schwamm aufgesogen. Mit der Zeit wird auch die Qualität der Stimmung wahrnehmbar. ***NIE ohne freudige Stimmung machen!***

5) Füße

Jetzt forcieren Sie bei der Wahrnehmung leicht die Füße, wobei aber alle vorgenannten Punkte erhalten bleiben.

Mit der Zeit stellen sich folgende Erfahrungen ein:

a) Die Füße und die Hände spüren sich wie am Platz angeklebt an.
b) Sie hören ein Pfeifen oder sonstige Geräusche in Ihrem Ohr.
c) Sie beginnen eine Helligkeit vor Ihren Augen wahrzunehmen.

Versuchen Sie nie, diese Dinge bewusst herbeizuführen. Erstens ist das wertlos und Sie nehmen sich die Möglichkeit, einen notwendigen Fortschritt wahrzunehmen.

Erst nach Eintreten aller drei Punkte sollten Sie weiter gehen.

6) Atem bzw. Energie beobachten

Lernen Sie die Bewegung der Energie und Ihren natürlichen Fluss wahrzunehmen.

Bremsen Sie, wenn sich unerwünschte Eigenschaften zu entwickeln beginnen und bringen Sie Ihre Stimmung sofort in Ordnung.

Wie üben?

Zuerst die Teile 1-5 jeden Tag 30 Minuten üben. Wobei die Betonung auf den Teil 1 gelegt wird. Halten Sie diesen 30 Minuten durch, wird dies beibehalten und die Betonung auf Teil 2 gelegt. Diese Vorgangsweise wird beibehalten, bis alle 5 Teile ohne Probleme mindestens 30 Minuten gehalten werden können. Jetzt können Sie den nächsten Teil hinzufügen, wobei immer alle Teile 30 Minuten gehalten werden müssen.

Achtung! Verwenden Sie keine Vorstellungen!

Diesen Teil der Konzentrationsübung aus dem Kleinen Praktiker sollten Sie beherrschen, bevor Sie sich an die Übungen des Kleinen Praktikers 2 wagen.

Zum Schluss

Ich hoffe, dass für ALLE die Übungen des Punktes 2. und 3. des Kleinen Praktikers klar sind und es mit der Umsetzung keine Probleme gibt.

Der normale Mensch sagt: Das Problem regt mich auf. Der trainierte Mensch hat verstanden: Ich nutzte das Problem, um mich aufzuregen.

Damit beenden wir den Ausflug zum ersten Teil des Kleinen Praktikers. Für jeden Praktiker dürfte dies und andere Erkenntnisse keinen Neuigkeitscharakter haben.

Wenn Sie Klavierspielen lernen wollen, hilft Ihnen der weltbeste Klavierspieler als Lehrer nichts, außer vielleicht Ihrem Ego. Sie müssen üben, Noten lernen, Tonleitern üben, Fingerübungen machen usw. bis Sie das Niveau erreichen, wo Sie das spezielle Wissen benötigen.

Denken Sie daran, man braucht viel Glück, damit man überhaupt versteht, dass es eine Möglichkeit für einen Ausweg gibt. Schaffen Sie sich mit den Vorgaben des Punktes 2. des Kleinen Praktikers Gewohnheiten und Sie haben Ihre Chancen auf einen positiven Ausgang erhöht. Bitte verstehen Sie, dass mit der Zeit zu Erfahrungen kommen, welche Sie mit Ihren bisherigen Erfahrungen weder einordnen noch üblicherweise kontrollieren können. Wenn Sie jedoch die Übungen des Punktes 2 aus dem Kleinen Praktiker beherrschen, haben Sie große Chancen diese Klippen relativ problemlos zu umschiffen.

Beachten Sie, je mehr Sie üben, desto mehr werden Sie sichtbar, desto stärker werden die Widerstände.

Wenn Sie ein Gummiseil spannen, um es bei einem entfernten Haken festzumachen, müssen Sie die Spannung permanent erhöhen, bis Sie den Haken erreichen und es fixieren.

Die letzten Meter werden die härtesten, denn Sie sind müde und die Seilspannung wird am stärksten. Die einzige Chance ist, wenn Sie sich soweit kontrollieren können, dass Sie weitergehen, wie der berühmte Maulesel, der geht bis er ankommt oder umfällt.

Man braucht viel Glück, dass man versteht,
dass man den Anfang gefunden hat;
Man braucht viel Glück, dass man beginnt zu lernen;
Man braucht viel Glück, um dabei zu bleiben;
Und man braucht noch mehr Glück, um anzukommen

Grundlegendes

Erklärung, Voraussetzungen und Warnung

Erklärung

In diesem Praktiker geht es darum das Lukrieren (Erzeugen und Verbinden), die Speicherung und die Nutzung von Energie (Qi, Prana usw.) und die daraus entstehenden Probleme darzulegen und zu erklären, was ein in dieser Schrift unter Zustand (Fehlen eines interpretierenden und assoziierenden Ichs, als eine der notwendigen Voraussetzungen) verstanden wird, wie man ihn erreicht und welche Probleme bestehen. Es folgen im weiteren Text noch Erklärungen. Weiters werden einige weiterführende Übungen, welche jedoch ein entsprechendes Gefahrenpotential aufweisen, jedoch vom Autor selbst praktiziert wurden und werden, vorgestellt. Die Nutzung dieser Übungen erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Gefahr. Bei falscher Anwendung lässt der Zauberlehrling schön grüßen, wobei aber der helfende Zauberer nicht garantiert wird.

Voraussetzungen

Es ist die unbedingte Notwendigkeit einer ***ausgezeichneten Selbstbeobachtung*** gegeben. Sie müssen jede psychische Veränderung sehr früh erkennen und korrigieren, da ansonsten schwere bzw. unkorrigierbare psychische Probleme auftauchen können.

Die Vorgaben bzw. Übungen der Punkte 2. und 3. des Kleinen Praktikers sollten keine Probleme bereiten. Die Vorgaben für die Konzentration in *Konzentration vertieft* im Kleinen Praktiker sollten zumindest bis einschließlich -*6) Atem bzw. Energie beobachten*- keine Probleme verursachen.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass z. B. im Qigong die Regulierung des Körpers (Tiao Shen), die Regulierung der Atmung (Tiao Xi), die Regulierung des Geistes (Tiao Xin), die Regulierung des Qi (Tiao Qi) und die Regulierung des Geistes (Tiao Shen) als Voraussetzung für den Kleinen Kreislauf (Lenkung der Energie in einer bestimmten Form) angesehen wird. Was darunter zu verstehen ist kann man z. B. in den Büchern von Dr. Yang Jwing-Ming nachlesen.

Ähnliche Vorgaben, wenn auch unter anderen Bezeichnungen finden Sie in anderen esoterischen Systemen, soweit diese Bezeichnung angebracht ist.

Der Grund hierfür sind die Probleme, welche physisch und psychisch auftreten, wenn die Kontrolle über zumindest Körper und Psyche nicht gegeben ist.

Weiters sind für die nachstehenden Übungen entsprechende Mengen an Energie erforderlich. Die Grundausstattung liefert der Kleine Praktiker, die Erweiterung der Kleine Praktiker II.

Warnung

Ich hoffe, jeder hat verstanden, dass die unter Voraussetzungen genannten Punkte die minimalen Voraussetzungen für die Übungen des Kleinen Praktikers 2 sind. Ohne dieses Können ist die Chance auf einen erfolgreichen Abschluss dieses Kapitels kaum gegeben.

Ein leicht depressiver Mensch wird durch die Konzentration der Energie durch die Übungen des Kleinen Praktiker 2, da reden wir noch nicht von der Verstärkung auf Grund der Achtsamkeitsübung oder anderer Übungen, schwer depressiv, der leicht melancholische zum potentiellen Selbstmörder, der Penible zum Fanatiker, der Vorsichtige zum Paranoiker usw. werden. Die einzige Chance ist Kontrolle, welche durch die Übungen der Punkte 2 und 3 im Kleinen Praktiker erlernt wird. Sie wirken in diesem Bereich, wie das Trockenlegen eines Sumpfes.

Jeden anderen könnte man mit jemandem vergleichen, der in seinen VW-Käfer ein Raketentriebwerk einbaut und den Startknopf für diese Triebwerk benützt und es zündet.

Und nach Abschluss dieses Teils (Kleiner Praktiker 2) hat man erst die Hälfte hinter sich.

Eine Warnung noch zum Schluss:

Lernen Sie zu verstehen, dass die meisten Bücher und Schulen nur die Verbesserung in der realisierten Welt (Ich und Nicht-Ich) betreffen. Das bedeutet man kann hier seine Situation (nach seinen besonderen Vorlieben) verbessern. Alles, was einen Anfang hat, hat ein Ende.

Es geht hier um Zustände, nur dazu gibt es kaum Informationen. Das ist in der „Sache“ selbst bedingt.

Wenn Ihnen das permanent bewusst ist und Sie ***ALLES*** dahingehend prüfen, sollten die Probleme überschaubar und nicht schlimmer als ein plötzliches Ableben werden.

Und bitte verstehen Sie, hier geht es nicht um persönlichen Ehrgeiz oder um Selbstwertgefühl oder Umsetzung von subjektiver Ethik, sondern ums Ankommen im Ziel und das in einem Zustand, mit dem man noch mitbekommt, dass man angekommen ist.

Esoterische Entwicklung am Beispiel von Yoga

Es handelt sich hier um eine grobe Darstellung der Wahrnehmung, wie sich der Ablauf einer Entwicklung darstellt.

1. Am Anfang stellt sich Yoga für den unvoreingenommen Menschen als besseres Haltungsturnen mit einem religiösen Hintergrund, der in der heutigen Zeit schon längst als Phantasie enttarnt ist, dar.

Die Informationen hierzu holt man sich aus dem Internet, auf Youtube, in Büchern oder Kursen. Entsprechende Kleidung, Yogamatten und sonstige unverzichtbare Hilfsmittel, welche den Erfolg garantieren - siehe die tollen Werbeprospekte - werden gleich mitangeboten.

2. Jene, bei denen sich die Erkenntnis durchsetzt, dass dies nicht ganz stimmen kann, landen üblicherweise bei den in religiöse Systeme eingebundenen Varianten von Yoga mit verschiedenen Bezeichnungen.

Bitte beachten Sie, dass es auch in anderen religiösen Systemen ähnliche Varianten mit anderer Bezeichnung gibt. Alle diese Varianten sind mit dem Schleier des Geheimnisvollen umhüllt, um wie gesagt wird, ihre Ursprünglichkeit zu schützen.

3. Die Aussteiger aus diesen Systemen landen bei Techniken, welche Antwort auf allgemeine und spezielle Lebensprobleme liefern, egal ob es sich um längeres Leben, bessere Gesundheit oder bessere Startchancen nach dem Ableben handelt.

4. Und dann bleibt noch der kleine aber harte Kern, der mit all diesen Antworten nicht mehr zufrieden ist. An diese Menschen mit entsprechender Vorerfahrung richtet sich diese Broschüre. Für alle anderen ist sie nicht gedacht und würde nur mehr zerstören als helfen.

Im Allgemeinen findet man Mischsysteme, in welche Teile aus den verschiedenen Systemen in unterschiedlicher Gewichtung verwoben sind. Wenn man viel Zeit und Geduld hat und die Möglichkeit zu den Informationen zu kommen, diese dann von den kulturellen und sonstigen Einflüssen trennt, besteht die Chance sich dem Ursystem anzunähern. Dieses System bestand aus ***unmittelbarer Erfahrung***.

Die heutigen Systeme, auf welche man üblicherweise Zugriff hat, bestehen aus mittelbaren Erfahrungen und intellektuellen Ableitungen, verwoben mit persönlichen Meinungen und Vorlieben.

Ein gefährlicher Mix, der wie ein süßer Cocktail bei falschem Genuss zu fürchterlichen Kopfschmerzen und Schlimmerem führt.

Die meisten *Übenden* kann man mit jemandem vergleichen, der sagt: „Ich beginne gleich mit der Doktorarbeit für Atomphysik. Wozu soll ich Lesen, Schreiben und Rechnen, und das ganze Schulsystem hinter mich bringen? Völlig unnötig.“

Hier wird allen Menschen mit einer üblichen Intelligenz sofort erkennbar sein, dass diese Einstellung nicht funktioniert. Aber im esoterischen Bereich ist es ja etwas ganz anderes, oder?

Wie kommt es zu dieser Ansicht: Eigentlich dadurch, dass es viele sogenannte selbsternannte Meister und Schulen mit angeblichem Wissen gibt, welche und welches nie wirklich hinterfragt wird, sondern es wird alles geglaubt, ob es der eigenen Erfahrung widerspricht oder nicht, und vor allem ist man bereit sofort zu glauben, sofern die eigene Bequemlichkeit und die eigenen Vorurteile geschützt werden.

Wenn Sie diese Einstellung auf das Schulsystem umlegen, würde Ihnen wahrscheinlich der Fehler in Ihrem gedanklichen Konstrukt sofort auffallen. Darum glauben Sie nichts. Alles muss bei Einhaltung der Voraussetzungen für jeden erfahrbar sein. Welche Voraussetzungen notwendig sind, kann Ihnen nur jemand sagen, der dieses Etappenziel bereits erreicht hat.

Was man mitbringen soll

Hier ein kleines Beispiel, was von einem Menschen, der sich mit diesen Systemen intensiver beschäftigen möchte, erwartet wird.

Ich habe meinen Bekannten erzählt, dass ich im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit mit einer Kollegin bei verschieden anderen Menschen vorstellig wurde.

Meine Kollegin sagte einige Male zu mir: „Der X war böse auf dich". Ich antwortete: „Ich kann mir, dass nicht vorstellen. Das muss er mir sagen. Ich gehe immer davon aus, dass alle nur das Beste für mich wollen".

Üblicherweise wird diese Geschichte - wenn überhaupt - so wahrgenommen wie eine Waschmittelwerbung. Notwendig wäre sofort zu überprüfen, wie man selbst in diesem Fall reagieren würde, warum man so reagieren würde und was notwendig wäre, um so zu reagieren, wie geschildert.

Dies bedingt eine entsprechende Wachheit und Selbstbeobachtung sowie Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Jemand, der noch in seinem System von Bewertungen und Vorstellungen gefangen ist, wird sehr schwer die notwendigen Voraussetzungen für die in diesem Buch vorgestellten Techniken mitbringen, da die Ergebnisse immer stark von der vorhandenen Persönlichkeit eingefärbt sind und dadurch nicht zu mehr Freiheit, sondern zu mehr Abhängigkeit führen werden.

Darum stellen Sie sicher, dass Sie mit den im Kleinen Praktiker in Punkt 2 vorgestellten Verhaltensweisen keine Probleme haben. Diese Verhaltensweisen führen zu einer sanften Entpersönlichung, welche wieder zum erfolgreichen Umsetzen der nachstehend vorgestellten Übungen notwendig ist.

Zum Verständnis der zwei Pole: Sie können den Kraftgewinn durch Hanteltraining dazu benutzen, um jemand eine runterzuhauen oder der alten Nachbarin beim Einkauf zu helfen.

Weiters ist das Erlernen der unter Punkt 3. Des Kleinen Praktikers angeführten Übungen unerlässlich.

Erklärung von Zusammenhängen an einem Beispiel

Es gibt im Kleinen Praktiker die Anweisung, Änderungen des Zustandes körperlich wahrzunehmen. Warum ist das so? Körperliche Änderungen sind am Anfang am leichtesten objektiv wahrzunehmen. Stimmungen redet man sich leichter ein als hochgezogene Schultern.

Zum Beispiel wird jemand, wenn er wütend wird, seine Haltung der Schultern ändern, seine Atmung wird sich verändern usw. Diese Veränderungen sind bereits bei einem geringen Maß an Selbstbeobachtung leicht wahrnehmbar.

Sie sind ein untrügliches Zeichen, dass sich das Wesen nicht mehr in einem Gleichgewicht befindet. Lt. Kleinem Praktiker ist der Zustand sofort zu reparieren, unabhängig vom Grund des Ungleichgewichts.

Was benötigt man zur Umsetzung dieser Anweisung:

1. Man muss Zustandsänderungen anhand körperlicher Änderungen wahrnehmen.

   a. Dafür benötigt man eine geschulte Wahrnehmung.
   b. Ein gewisses Maß an Wachheit.
   c. Man darf sich nicht in der jeweiligen Situation verlieren.
   d. Man muss in der Lage sein, sich selbst ohne Bewertung zu beobachten.

Wie erreicht man diese Voraussetzungen:

Durch die Umsetzung der Regeln des Punktes 2 des Kleinen Praktikers. Zum Beispiel verhindert ein permanentes Spüren der Füße, dass man sich vollständig in einer Situation verliert.

2. Die Bereitschaft den Zustand ohne Rücksicht auf den Grund der Änderung sofort zu reparieren.

Das bedeutet zum Beispiel, dass irgendjemand Sie ungerechtfertigt beschimpft. Sie bemerken, dass Sie wütend werden. Sie beginnen den Zustand sofort zu reparieren, ohne darüber nachzudenken, ob der andere im Recht ist oder nicht, ob Sie sich so etwas gefallen lassen sollen usw.

Wenn Sie den Zustand repariert haben, also wieder ein Gleichgewicht hergestellt haben, können Sie eventuell eine kurze Überlegung der zweckmäßigen Reaktion und deren Umsetzung überlegen.

Grundlegende Vorgangsweise

Eine Aufschlüsselung einer möglichen Vorgangsweise:

Ich kann nicht feststellen was geschieht:
.) Warum kann ich es nicht feststellen?
.) Es fehlt mir das notwendige Instrumentarium.
.) Wie komme ich zu den notwendigen Instrumenten?
.) Regelwerk festlegen und Abweichungen davon feststellen z.B. moralische Vorschriften
.) Stelle fest, dass ich die Abweichungen noch immer nicht oder nur kaum feststellen kann.
.) Warum kann ich die Abweichungen nicht feststellen?
.) ***Erkenntnis:*** Mir fehlt der notwendige Freiraum im Bewusstsein
.) Warum fehlt mir der notwendige Freiraum im Bewusstsein?
.) Weil es gebunden ist. Die Gründe der Bindung werden hier nicht weiter behandelt!
.) Lösung: Umsetzung der im Kleinen Praktiker in Pkt. 2. genannten Regeln. Sie schaffen unter anderem den notwendigen Freiraum im Bewusstsein. Dadurch kommt es zu Beobachtungen, welche wieder zu Erfahrungen und in weiterer Folge zu Erkenntnissen führen.

Wie kommt man zu dieser Erkenntnis des Ablaufes?

Dadurch, dass man durch großen Zufall in jungen Jahren bemerkt, dass Entsagung zu einem Lichtblitz der Freiheit führt. Daraus entstehen bewusste Entsagung und ein bewusstes Nutzen der Freiräume und so weiter. Aber bitte die Entsagung nicht mit dem Andauern der Entsagung verwechseln. Der unmittelbare Augenblick der Entsagung führt zum Augenblick des Freiraumes, der sofort wieder geschlossen wird. Das Beibehalten der Entsagung führt zur Willensstärkung und ist eine Notwendigkeit für die bewusste Entsagung. Normalerweise würde man niemanden zu weiteren Techniken führen, solange er nicht selbst diese Vorgänge bemerkt. Seine Selbstbeobachtung ist zu schwach ausgeprägt und er würde am Schluss schlechter dran sein als vorher.

Gleichgewicht

Auf den Sprossen einer Leiter kann man überall das Gleichgewicht halten. Es sagt aber überhaupt nichts darüber aus, ob man auf der höchsten oder untersten Sprosse der Leiter steht. Das bemerkt man erst am Schmerz des Aufschlages, wenn man das Gleichgewicht verliert, höhere Höhen führen zu stärkeren Schmerzen. Darum ist es schon wichtig, beim Klettern andauern das Gleichgewicht zu halten, außer man ist ein Masochist.

Was versteht man unter einem Gleichgewicht?

Das ist ein ausgewogener, aber auch sehr aktiver Zustand, da jeder Zug oder Druck sofort korrigiert werden muss, um das Entstehen eines realisierten Ungleichgewichts zu verhindern. Gleichzeitig hat die Ebene (wo befindet sich das Bewusstsein) auf der sich ein Ungleichgewicht ankündigt unterschiedliche Auswirkungen.

Zum Beispiel (hier im Beispiel nur körperlich bzw. emotional): Wenn ich schreien möchte, ich aber auf der rein körperlichen Ebene bleibe, wird das Nichtschreien kaum eine Auswirkung auf das körperliche Gleichgewicht haben. Auf der Ebene der Stimmung (Gefühl, Emotion) kann das Schreien oder auch das Nichtschreien gravierende Auswirkung auf das Gleichgewicht auf dieser Ebene haben (Depression, Melancholie, Befreiung usw.). Das bedeutet es hängt auch extrem davon ab, auf welcher Ebene sich mein Bewusstsein gerade befindet.

Jetzt kann man verstehen, dass für die Wahrnehmung dieser Parameter eine geschulte Selbstbeobachtung notwendig ist. Erst nach dem Wahrnehmen und der Analyse ist eine gezielte Reaktion möglich. Da dies sehr lange nicht möglich ist, wird die sofortige Reparatur empfohlen.

Wie nähert man sich dem Zustand des Gleichgewichts an:

Wenn man das Gefühl hat, dass alles im Lot ist, versucht man die Parameter dieses Zustands wahrzunehmen und sich zu merken. Die Tragik dabei ist, dass am Anfang dadurch das Gleichgewicht sofort zerstört wird. Mit einer besser geschulten Selbstbeobachtung und klareren Wahrnehmung wird sich mit der Zeit auch die Feststellung der Parameter für das Gleichgewicht verfeinern.

Das bedeutet, dass die Wahrnehmung immer den jeweiligen veränderten Möglichkeiten angepasst wird. Zum Beispiel: Am Anfang merken Sie erst, dass Sie wütend sind, wenn Sie jemandem eine Ohrfeige verpassen. Beim nächsten Mal fällt es Ihnen schon auf, wenn Sie den anderen anschreien. Beim nächsten Mal fällt es Ihnen schon auf, wenn sich Ihre Körperhaltung ändert. Beim nächsten Mal bemerken Sie, wie sich Ihre Gedanken verändern und aggressiver werden. Beim nächsten Mal bemerken Sie, dass sich eine Emotion breit macht. Beim nächsten Mal merken Sie, dass sich eine Stimmungsänderung anbahnt usw. Die Wahrnehmung wird immer feiner und man kann immer früher eine Korrektur der Stimmung vornehmen. ***Nur was man nie machen darf, sich auf eine Diskussion über den Grund der Stimmungsänderung einlassen.***

Die Folge davon ist, dass man Emotionen wie das Küchenlicht mit einem Schalter ein und ausschalten kann. Nur, auch diese Fähigkeit ist nur ein Mittel zum Zweck, solange man sich in einer Realität aufhält, in der so ein Kasperltheater notwendig ist, weil es zu dieser Realität gehört.

Man muss erkennen, dass geistiges Gleichgewicht über körperliches Gleichgewicht erreicht wird. Ein kleines Beispiel: Sie stehen auf einem Fuß auf einen Wackelboard (Rundes Holzteller mit einer Halbkugel in der Mitte, auf welcher es ruht) und ziehen das Knie des anderen Fußes an Ihre Brust. Sie werden bei etwas Aufmerksamkeit das Gewicht von Gedanken erkennen können, denn Sie werden durch das Denken relativ schnell das Gleichgewicht verlieren, schneller als es durch die Ermüdung der Muskulatur erfolgen müsste. Jetzt kann man vielleicht die alten Techniken von der kleinen Ölflamme oder von Wassergefäßen auf dem Kopf, welche eine entsprechende Aufmerksamkeit erfordern etwas nachvollziehen *(siehe auch Leere Wolke, Die Unterweisung des Meisters Hsu Yun, Kapitel „Beharrlich und erfinderisch sein“)*. Die Conclusio daraus ist, lernen Sie alles mit einer entsprechenden körperlichen Aufmerksamkeit zu erledigen, denn es führt zu einer Beruhigung der geistigen Tätigkeit – auf dieser Ebene der Gedanken.

Begriffsinhalte, Sprachen und Kulturen

Im Bereich der Esoterik ist es leider wichtig, dass man erkennt, dass Begriffe nicht immer denselben Inhalt präsentieren.

Eine kurze Erklärung: Viele Schriften werden aus dem Chinesischen, Indischen, Tibetanischen usw. in das Englische übersetzt. Und von dort wieder in andere Sprachen.

In den asiatischen Sprachen gibt es viele Begriffe für unterschiedliche Bewusstseinszuständen. Bei der Übersetzung ins Englische wird üblicherweise der Begriff „mind“ daraus. Bei der Übersetzung in eine andere Sprache beginnt das Rätselraten, was damit gemeint war. Üblicherweise haben Sie dann die Begriffe „Geist“ oder „Seele“, seltener den Begriff „Bewusstsein“ in der Übersetzung stehen. Zusätzlich gibt es auch kulturelle Hintergründe, vor allem im Chinesischen, wie ein Begriff zu verstehen ist. Gut nachzulesen in den Werken von Yang Jwing-Ming.

Das ist leider erst die halbe Miete. Weitere Quellen von Missverständnissen sind die wirklichen Erfahrungen des Buchschreibers und des Übersetzers und die angewendete Genauigkeit bei der Arbeit.

Schon an diesem kleinen Beispiel können Sie erkennen, dass es leider nicht sinnvoll ist, die beschriebenen Techniken, Anleitungen und Erfahrungen als absolut anzusehen, zumal auch noch die Interpretation des Gelesenen durch den Leser hinzukommt.

Die einzige Chance, auf einen grünen Zweig zu kommen, ist ***Überprüfung durch eigene Erfahrung***. Ich hoffe, Sie verstehen, dass der im üblichen Leben vorherrschende Umgang mit Begriffen und ihren Inhalten in diesem Bereich zu Problemen führt.

Diese Probleme reichen von Fanatismus über Leichtgläubigkeit bis hin zu gesundheitlichen und psychischen Problemen und vielem mehr.

Selbstbeobachtung

Vielleicht ist Ihnen inzwischen verständlich, dass Sie ein genaues Instrument benötigen, um Änderungen wahrzunehmen. Sie landen nach einigem Nachdenken bei der Selbstbeobachtung mit all ihren Problemen.

Daraus ergibt sich, je klarer die Wahrnehmung ist und je weniger das Wahrgenommene interpretiert wird, desto richtiger wird die Erkenntnis aus dem Beobachteten.

Diese Teile sind bereits mehrmals genau erklärt worden und können problemlos nachgelesen werden.

Hier soll auf einige andere Feinheiten hingewiesen werden.

Beim Reden

Wenn man sich genau beobachtet, wird man merken, dass das Unterbewusste sich oft in Gesprächen durch eine bestimmte Wortwahl oder durch bestimmte Äußerungen meldet.

Aus diesen Inhalten kann man die Unterschiede zwischen bewussten und unbewussten Wesensinhalten erkennen und entsprechende Maßnahmen (Übungen usw.) treffen.

Beim Zuhören

Üblicherweise reagiert man auf das Gehörte emotional und nicht dem Inhalt entsprechend. Wenn Ihnen jemand sagt, dass Sie nicht aufmerksam sind, wird der Betroffene üblicherweise damit reagieren, dass er dem Hinweisenden erklärt, dass er auch unaufmerksam ist und sich gefälligst um den eigenen Kram kümmern soll. Dabei übersieht er völlig, dass er auf Grund dieser Reaktion nicht aufmerksamer geworden ist. Die Bewertung des Gesagten, das Ichgefühl usw. haben verhindert, dass man die Aussage überprüft und die richtigen Schlüsse daraus zieht oder anders gesagt, dass Ego hat gewonnen.

Weiters wird man, wenn man genau beobachtet, merken, dass man bei bestimmten Inhalten konsequent abgelenkt wird. Funktioniert auch bei gelesenem Wort auf die gleiche Art.

Lesen Sie einmal einen Text, welcher eine Erfahrung oder Übung beschreibt, welche nicht der Ebene Ihres Bewusstseins entspricht. Sie können feststellen, Sie werden abgelenkt, z.B. Sie bekommen Hunger, jemand ruft an, dem Tablet geht der Strom aus, Sie werden müde usw. Wenn Sie hartnäckig bleiben, werden Sie bemerken, dass Sie den Text nur unter Aufbietung aller Ihrer Kräfte lesen können. Und jetzt beginnt noch der Kampf mit der Erinnerung an das Gelesene.

Sie werden bemerken, dass alles darangesetzt wird, dass Sie das Gelesene vergessen oder unbemerkt verändern.

Das Gleiche gilt, wenn Sie einem Vortrag lauschen. Wenn Sie Glück haben, kann der Vortragende Ihre Wahrnehmung so heben - hat etwas mit dem Resonanzprinzip zu tun - dass Sie Inhalte verstehen und nachvollziehen können. Wenn Sie die Nähe des Vortragenden verlassen, werden Sie bei etwas Glück bemerken, wie das Verständnis für das Gehörte schwindet, bis auch das Gehörte verschwindet. Aus diesem Grund ersucht man um die Möglichkeit, das Gespräch *aufzunehmen, um sich selbst in den Zustand hochzuarbeiten*, welcher die notwendige Klarheit für das Verständnis enthält.

Beim Sehen

Beim Sehen wird man, wie beim Hören oder Sprechen an der Nase herumgeführt. Auch hier ist ein entsprechendes Lernen erforderlich. Mit der Zeit erkennt man, dass man mit Eyecatchern an der Nase herumgeführt wird. Nur die Auswahl dieser „wichtigen“ Dinge erfolgt über die Emotion -> Karma.

Wie kann man das lösen. Am einfachsten fängt man dem Anschauen eines Filmes an. Spielfilme werden so produziert, dass sie ein Maximum an Emotionen und Fixierungen beim Zuseher auslösen. Man beginnt damit, dass man keine emotionale Veränderung zulässt. Mit der Zeit kann man den Film wie ein Regisseur betrachten und beginnt die Fehler wahrzunehmen, wie z.B. eine vergessene Armbanduhr beim Indianer, ein hereinragendes Mikrofon, unterschiedliche Haarfarben usw.

Wenn es funktioniert, beginnt man diese Fähigkeit im täglichen Leben einzusetzen und erkennt, auch das Leben macht Regiefehler.

Zum Abschluss

dieses Themas möchte ich von einer eigenen Erfahrung berichten. Ich war vor 5 Jahren bei einem Vortrag. Bei diesem Vortrag hatte ich ein Erlebnis. Jemand hat mir etwas gezeigt, indem er mir eine Wahrnehmung ermöglichte. Seit 5 Jahren bemühe ich mich zum gleichen Ergebnis zu kommen. Zuerst musste ich genau feststellen, was ich gemacht habe. Das bedeutet Stimmung, Konzentration, Energieführung, Abläufe und Körperhaltung. Welche Änderungen hat es dabei gegeben? Und wie kam es zum endgültigen Ergebnis?

Ich konnte es mir zusammenstoppeln. Nur um das Gleiche zu erreichen, musste ich viele Techniken verbessern und verfeinern. Dauer bis dato 5 Jahre und geschätzt noch ein Jahr, um so weit zu sein.

Ein anders Erlebnis aus meinem Leben:

Um 6:00 haben ich erfahren, dass mein Vater verstorben ist. Ich bin ins Büro gefahren, da etwas zu erledigen war. Nach Wahrnehmung eines Außentermins bin ich eine Hauptstraße entlang zu meinem Büro gegangen.

Irgendwie habe ich bemerkt, dass ich einen Stimmungseinbruch hatte, welcher beim Auftauchen sofort repariert wurde. Aber nicht von mir. Es kam Hilfe von außen. Bei genauer Betrachtung meiner Umgebung sah ich ungefähr in 200 – 300 Meter Entfernung 2 tibetanische Mönche in Begleitung eines Europäers. Ich habe mich beeilt, um sie einzuholen. Als ich sie erreichte, erkannte ich einen älteren tibetanischen Mönch, welcher so unbeteiligt, unschuldig und unbekümmert in die Welt sah, dass der Grund für meine Stimmungsänderung klar zuordenbar war. Leider konnte ich Ihn aus beruflichen Gründen nicht ansprechen. Mich hätte interessiert, wie er aus der Menge von Menschen auf diese Entfernung mein auftretendes Problem erkennen konnte, wusste, dass eine Reparatur funktioniert und er diese auch vornehmen konnte.

Ungefähr 10 Jahre später habe ich herausbekommen, wer der buddhistische Mönch war. Zu diesem Zeitpunkt war er bereits verstorben. Inzwischen ist er bereits wieder inkarniert (Fotobeweise sind vorhanden). Hier zeigt sich eine Auswirkung von Selbstbeobachtung.

Energie

Im Allgemeinen versteht man darunter die Kraft, welche benötigt wird, um Arbeit zu verrichten. Diese Definition hilft uns auch in der Esoterik weiter. Sie benötigen Kraft = Energie z. B., um Ihr Wesen zu lenken und Ihr Bewusstsein zu verschieben. Sie brauchen diese Energie je nach Komponente Ihres Wesens in unterschiedlicher Form und Ausprägung.

Es ist bekannt, dass die Nervenzellen elektrische Energie für die Weiterleitung von Impulsen verwenden. Mit entsprechendem Fortschritt beim Trainieren werden Sie noch andere Energieleitungen durch eigene Erfahrung kennenlernen.

Energie an sich hat keine moralische bzw. qualitative Färbung, d.h. sie ist weder gut noch schlecht. Sie bekommt durch ihre Nutzung die Attribute, z. B. ich kann mit meiner Kraft etwas tragen oder jemand verhauen, immer nutze ich die gleiche Energie aber mit unterschiedlicher Färbung. Energie wird in der realisierten Welt über Leitungen weitergeleitet. Die einfachste Art der Leitungen, welche wir in unserem Wesen kennen, sind die bereits genannten Nervenbahnen und die Blutbahnen.

Wenn Sie durch Übungen Ihrem Wesen mehr Energie zuführen, wird auch durch Ihre Nervenbahnen mehr Energie fließen. Die einfachste Auswirkung davon ist, die Menschen werden überdreht, empfindlicher, emotionaler usw.

Und der Körper, die Nerven müssen sich erst daran gewöhnen. Es kann nämlich geschehen, dass es zwischendurch so kribbelt, dass man sich am liebsten die Haut runterfetzen möchte. Man merkt, alles steht unter Strom, der ganze Körper, also ein lästiges Gefühl. Man möchte sich kratzen und weiß, dass das Kratzen nicht hilft. Sie müssen lernen, das zu kontrollieren. Und dann muss man aber noch ruhig bleiben.

Jetzt wird vielleicht ein weiterer Aspekt der notwendigen emotionalen Kontrolle (Stimmung) des Wesens erkennbar. Gleichzeitig wird vielleicht verständlich, warum man mehr Energie sammeln = speichern muss. Das Wesen muss sich auf anderen Ebenen bewusstwerden.

Üblicherweise haben diese Ebenen eine höhere = schnellere oder niedrigere = langsamere Schwingung, welche in unserer Begriffswelt einer bestimmten Stimmung (sehr vereinfacht dargestellt) zugeordnet ist. Daraus ergibt sich wieder die notwendige Kontrolle der Stimmung.

Da nur bestimmte Ebenen für das Fortschreiten im Training von Interesse sind, wird auch nur der Aufbau bestimmter Stimmungen empfohlen.

Ich hoffe mit diesem unvollständigen und sehr vereinfachten Bild nicht für noch größere Verwirrung gesorgt zu haben, sondern einen groben Wegweiser für die Einordnung der Wahrnehmungen, welche auf Grund des Trainings entstehen, gegeben zu haben. Es kann nur empfohlen werden, durch eigene Beobachtungen und Erfahrungen etwas Klarheit in das Gehörte zu bringen.

Noch ein Hinweis:

Sie haben mehr Energie. Das heißt jeder psychische Defekt wirkt sich ums zigfache stärker aus. Es geschieht nämlich etwas ganz Interessantes dabei. Sie haben Probleme gehabt, die haben Sie alle gelöst. Auf einmal sind die Probleme wieder da, weil sie bekommen Power. Es kriegt alles Power. Das bedeutet, Sie müssen sofort wieder etwas zu tun anfangen. Das schaukelt sich gegenseitig auf.

Spezielle Form des Lenkens bzw. Steuerns der Energie für einen bestimmten Zweck sind zum Beispiel Kundalini–Yoga, QiGong usw.

Verwechslung von Energie mit Empfindungen

Am Anfang wird der Energiefluss üblicherweise mit der Blutzirkulation verwechselt. Warum? Um Energie wahrzunehmen, beginnt sich der untrainierte Mensch bewusst oder unbewusst auf seinen Körper zu konzentrieren. Dadurch steigt die Sensibilität. Das Erste, was man wahrnimmt, ist die Wärme der Blutzirkulation, was auch *größtenteils* durch die spezielle Hitzesensibilität der Hautnerven bedingt ist. Dieser Effekt ist auch aus dem Autogenen Training bekannt. Aus diesem Grund ist es auch notwendig die Verwechslung des Herzchakras mit dem körperlichen Herz zu vermeiden. Aber die Energie, von der hier die Rede ist, ist nicht die Wärmeenergie.

Die erste brauchbare Wahrnehmung zeigt sich am Anfang üblicherweise durch leichtes Kribbeln, wie ein schwacher elektrischer Strom, aber auch als Wärme (diese Wärme entsteht durch Umwandlung der Materie). Es kann so ausarten, dass Sie einen elektrischen Schlag erhalten, wenn Sie einen Schlüssel in ein Schloss stecken oder ein Wasserleitungsrohr angreifen. Meist gibt es hierbei auch noch einen Zusammenhang mit der verwendeten Kleidung.

Oder Sie stören Magnetfelder. Erkennbar durch Störung des Fernseh- oder Radioempfangs. In weiterer Folge kann die Energie auch Kälte und Wärmesensationen hervorrufen. Nur in diesem Fall kann man bereits erkennen, dass nicht die verbesserte Blutzufuhr der Auslöser ist.

Mit der Zeit gehen diese körperlichen Sensationen zurück, da die körperlichen Energiekanäle durchgängiger werden. Trotzdem wird die Energie für den korrekt Übenden wahrnehmbarer. Die Lenkung der Energie erfolgt üblicherweise durch das Verschieben der Achtsamkeit (Aufmerksamkeit) von A nach B.

Man kann Energie einfärben, was jedes Lebewesen tut – aber leider nicht bewusst - und man kann sie auch speichern. Intelligenterweise wandelt man Energie nur in eine brauchbare, die Existenz nicht schädigende Form z. B. Freude um und nicht in Wut oder Depression.

Das Wichtigste ist, Sie müssen sehr schnell lernen die Auswirkung von mehr Energie unter Kontrolle zu bringen bzw. diese mit einer entsprechenden Qualität einzufärben

Wie komme ich zu Energie

Bevor ich eine Antwort gebe, Energie ohne Kontrolle zerstört üblicherweise mehr als sie aufbaut. Die grundsätzlich notwendigen Kenntnisse für die Kontrolle werden im Kleinen Praktiker unter Punkt 2. und 3. beschrieben – also üben.

Achtung: Wenn die Energie von selbst zu steigen beginnt, denken Sie zu viel bei den Übungen. Spüren Sie verstärkt die Füße.

Am Anfang reicht es schon, die nicht notwendigen Verbraucher abzudrehen. Das wären Gedanken, Emotionen, unkontrollierte Tätigkeiten (z.B. Reden, ohne etwas zu sagen), Genuss usw. (in den üblichen Büchern unter moralische Vorschriften oder Yama und Niyama subsumiert). Das einzige Problem dabei ist, dass Autoren meist versucht sind, ihr eigenes Weltbild und ihre eigenen Vorstellungen bei den Erklärungen miteinzubinden. Auch hier hilft nur eigene Erfahrung.

Die nächste Variante, welche üblicherweise bekannt ist, man führt dem Körper mehr Sauerstoff zu. Denken Sie z. B. an das Training von Spitzensportlern in großen Höhen, um die Produktion der roten Blutkörperchen im Körper zu erhöhen. Über die Verwendung dieses Energieschubes mag sich jeder selbst ein Bild machen.

Der Irrtum ist nur, nicht der Sauerstoff bringt die Energie, sondern er ermöglicht den besseren Zugriff auf die Energiespeicher, welcher sich in einer erhöhten Vitalität äußert. Die Folge ist, dass bei Nichtauffüllung der Speicher entsprechende Krankheiten oder das frühe Ableben drohen.

Das sogenannte Ausruhen, wie auch andere bekannte Varianten sind eine Mischung aus entsprechendem Verhalten und Anzapfen der letzten Speicher.

Wie führt man jetzt zusätzlich Energie zu? Üblicherweise benutzt man die Techniken von Pranayama oder QiGong, wobei der hauptsächliche Unterschied in der Bezeichnung und dem Zugang zu grundlegenden Schriften (üblicherweise einige Jahrhunderte oder älter) liegt. Ähnliche Techniken kursieren auch unter verschiedenen Namen in den verschiedensten Gruppierungen, wobei davon ausgegangen werden darf, dass viele nicht genau wissen, was sie tun.

Ich bevorzuge die Methoden aus dem Bereich des Qigong, da sie offener und authentischer kommuniziert werden als die Methoden des Pranayama.

Bei Qigong geht es um die Methoden des NeiDan oder des „Kleinen bzw. Großen Kreislaufs des Knochenmark/Hirnwaschen“. Hier darf auf die Methoden des Yi Jin Jing und des Xi Sui Jing verwiesen werden.

Wer sich dafür interessiert, sollte einen Blick in die Bücher von Dr. Yang „Qigong, The Secret of Youth“ und „Qigong, Grand Circulation“ werfen. Vorweg, auch diese Techniken sind bei falscher Verwendung und Nichteinhalten der Voraussetzungen gefährlich. Auch bei den Shaolin Mönchen (nicht bei der Variante, wie verprügle ich meinen Nachbarn) kann man fündig werden, sofern man das Vertrauen eines Meisters erhält.

Die Bücher von Eva Wong

A Taoist Guide to Practical Living
Harmonizing Yin and Yang
Nourishing the Essence of Life The Outer, Inner, and Secret Teachings of Taoism
Teachings of the Tao Readings from the Taoist Spiritual Tradition
Tales of Taoist Immortals

können auch etwas Klarheit, aber auch Verwirrung (bei falschem Verständnis) bringen.

Insbesondere möchte ich auf das Buch „The Tao of Health, Longevity, and Immortality The Teachings of Immortals” von Chung and Lü”, hinweisen. Der Inhalt ähnelt dem Buch von Richard Wilhelm „Das Geheimnis der Goldenen Blüte“. Der Unterschied, die betroffenen Schriften werden von jemandem, der aus diesem Kulturkreis kommt, übersetzt und kommentiert.

Pranayama

Pranayama bedeutet eigentlich Führen oder Lenken der Energie durch Konzentration.

Die erste Voraussetzung für Pranayama ist die geistige und die körperliche Vorbereitung. Die psychische finden Sie in den Vorschriften zu Yama und Niyama. Die körperlichen im Hatha Yoga. Hatha Yoga dient unter anderem auch dazu, die Menge der frei zur Verfügung stehende Energie, geholt aus den im Wesen vorhandenen Speichern, zu erhöhen und anderseits den Körper fit zu machen, die Energiemengen unbeschadet zu überstehen.

Die üblichen Anweisungen, wie diese Übungen zu machen sind, sind durch Beobachter entstanden, welche keinen Einblick in das wirkliche Geschehen hatten.

Daraus entstanden die unsinnigen und gefährlichen Anweisungen des Bändigens des Atems.

Die Ergebnisse, welche manche Ausübende haben, sind meiner Meinung meistens auf extremen Sauerstoffmangel oder zu hohen Anteil von Sauerstoff im Blut zurückzuführen.

Ein einfaches Beispiel: Wenn Sie es schaffen sich entsprechend zu konzentrieren oder auch zu entspannen (Entspannen ist keine Empfehlung für Esoterik, weil darunter üblicherweise der völlige Kontrollverlust verstanden wird; körperliche Entspannung ist jedoch für eine sinnvolle Praxis notwendig), werden Sie feststellen, dass die Atemfrequenz sich entsprechend ändert. Wenn Sie jetzt noch in Lage sind, die Energieströme wahrzunehmen und entsprechend zu führen, gibt es die nächste Änderung. Wenn Sie jetzt in der Lage sind, Energie allgemein wahrzunehmen und zu leiten, können Sie problemlos Ihre Speicher auffüllen. Und jetzt stellen Sie sich vor, wie die ganze Geschichte auf den unbedarften Beobachter wirkt. Es sollte Ihnen jetzt das sprichwörtliche Licht aufgehen.

Aber ich gebe gerne zu, dass die üblichen Theorien augenscheinlich leichter zu erlernen sind. Nur glaube ich, dass Sie in diesem Fall von einer üblichen Atemschulung, wo Sie lernen Ihr Atemorgan, sprich Lunge, richtig zu nutzen, mehr haben.

Der Atem ist nur der Taktgeber für die Energie. Er hat mit der Energie grundsätzlich nichts zu tun, außer, dass Sie Energie brauchen, um zu atmen.

QiGong

Die Chinesen haben die Führung der Energie aus verschiedenen Gründen durch Beobachtung sehr genau ausgearbeitet. Sie haben auch ganz spezielle Anwendungen im Bereich der Heilkunde, des Kampfsports, der Religion usw. herausgearbeitet. Ob man jetzt dazu QiGong, Akupunktur usw. sagt, ist unerheblich. Allen diesen Unterarten liegt das gleiche Grundprinzip zugrunde, die bewusste Nutzung und Lenkung der Energie.

Mir persönlich ist die Methode des QiGong lieber, da sie feiner und am Anfang weniger gefährlich ist.

In diesem Zusammenhang darf auf das Buch „Die Geheimnisse der chinesischen Meditation, von Lu Kuan Yü, Nachwort von Hans-Ulrich Rieker“ und die Bücher von Yang Jwing-Ming verwiesen werden.

Man kann Qi Gong also aus verschiedenen Gründen betreiben, z.B. Gesundheit, Kampfsport, Entspannung usw.

Ich benutze Qi Gong für die Energiegewinnung und zur Steigerung der Konzentration. Hier ein kleines beispielhaftes Bild:

Der normale Mensch kann in diesem Fall mit einem Gefäß, welches in seinem Inneren verschiedene Gefäße hat, welche untereinander mit verschiedenen Leitungen verbunden sind, verglichen werden. Dieses Gefäß ist mit einer Flüssigkeit gefühlt, welche am Anfang sehr zäh bzw. leicht gefroren ist, gefüllt.

Wenn man diese Flüssigkeit in Bewegung setzen will, wird dies am Anfang schwierig sein, man muss längere Zeit in eine Richtung arbeiten, bis die die Leitungen durchgängig werden und die Flüssigkeit sich in Bewegung setzt. Jetzt muss man lernen diese Flüssigkeit gleichmäßig in der gleichen Qualität zu verteilen und in Bewegung zu halten. Hier bilden sich je nach Zweck entsprechende Strömungen aus. Wenn die Flüssigkeit sehr leicht beweglich und gereinigt ist, und die Leitungen gereinigt sind, ist eine zweckgebundene Vorgangsweise sinnvoll.

Darum ist es für meine Zwecke völlig ausreichend, wenn die Übungen nur einmal gemacht werden. Notwendig ist hierfür jedoch bereits ein Spüren der Energien bzw. Bahnen notwendig. Am Anfang äußert sich das so, dass das Wärmeempfinden bei den Übungen verändert wird.

Die durchgehende Ausführung mehrerer Übungsgruppen fördert das Gedächtnis und vor allem die Konzentration. Bei der kleinsten Ablenkung kommt man außer Tritt, das ist so ähnlich, wie wenn man Schwanensee 30 – 60 Minuten ohne Pause und Fehler durchtanzt. Durch die Laogong Übung steigert man das Energieniveau. Nur muss man am Ende die Energien gleichmäßig im Körper verteilen, damit es nicht zu unerwünschten Folgen kommt. Gleichzeitig muss die Kontrolle und Selbstbeobachtung steigen.

Diese Energie benötigt man unter anderem, um die Konzentration zu verstärken.

Vergessen Sie nie, die Energie bei Abschluss der Übungen gleichmäßig im Körper zu verteilen. Ansonsten könnte man es damit vergleichen, dass man eine Batterie überlädt.

Noch kleine Hinweise zum Schluss: Im Kampfsport sammelt man die Energie und bringt diese Energie durch entsprechendes Ausatmen im Moment des Schlages zur Wirkung. Was geschieht wohl beim Umdrehen der Atmung?

In der Akupunktur verwendet man Nadeln, um die Energie in bestimmten Bahnen zu lenken bzw. zu stoppen. Im Qigong verwendet man bestimmte Bewegungen und im Hatha Yoga verwendet man dafür bestimmte Körperstellungen.

Ein interessantes Buch in diesem Zusammenhang ist „Qigong Grand Circulation for Spiritual Enlightement“ von Dr. Jwing-Ming Yang. Hierzu wird angemerkt, dass in diesem Buch offensichtlich keine Anleitung für die Erleuchtung zu finden ist und die Öffnung des Dritten Auges auch anders als üblich verstanden wird. Und bitte übersehen Sie nicht die fünf Regulierungen, die Regulierung des Körpers (Tiao Shen), die Regulierung der Atmung (Tiao Xi), die Regulierung des Geistes (Tiao Xin), die Regulierung des Qi (Tiao Qi) und die Regulierung des Geistes (Tiao Shen) beschrieben im Buch „Qigong Meditation – Small Circulation“ von Dr. Jwing-Ming Yang.

Hier einige empfehlenswerte kostenlose Qi Gong Techniken auf Youtube:

Shaolin Qi Gong 20 Minute Daily Morning Routine
Yi JinJing (1-12 Full Explanations)
Shu Jing Gong Part 1 and 2
Dao Yin Bao Jian Gong Qigong, 1.st Form
Baojian Gong 2 (General Health 2)

Wichtige Merksätze

Es ist leicht mehr Energie zu bekommen
Aber es ist sehr schwer diese Energie zu kontrollieren.
Energie folgt immer der Aufmerksamkeit.

Innere Widerstände

Wenn Sie ernsthaft üben, werden Sie bald auf ein übliches Problem stoßen: *Innere Widerstände*.

Um diese wirklich zu erkennen, bedingt es eine trainierte Selbstbeobachtung. Am Anfang sind es meist Gedanken, welche Ihnen schlüssig erklären, warum die Übung z.B. falsch ist oder Sie bemerken erst nach längerer Zeit (oft Jahre), dass Sie etwas ganz anderes üben als Sie wollten (Sie haben die Übung verändert).

Oder das Leben liefert Ihnen lauter wichtige Probleme, welche augenscheinlich nur Sie lösen können und welche sofort gelöst werden müssen (rückblickend, bei klarem Kopf erkennt man vielleicht den Irrtum).

Es geht wieder um die Reaktion auf Reize. Diese Reaktionen sind durch das Karma vorgegeben, welches wiederum über die Stimmung = Emotion => Gedanken wirken. Die Lösung ist wieder das strikte Einhalten der unter Punkt 2. des Kleinen Praktikers angeführten Vorgaben. Auch die Beruhigung erfolgt über diesen Punkt. Sie erlangen mit der Zeit die Fähigkeit, nicht den durch Drücke und Züge angebotenen Reaktionen folgen zu müssen.

Sie sehen, es gibt sehr viele Varianten, um sich zusätzlich Probleme zu verschaffen. Hilfreich ist z.B., schriftliche Aufzeichnungen zu führen, wie eine Übung aussehen soll.

Für grundlegende Vorgangsweisen schafft man sich Gewohnheiten z.B. freundliches Grüßen. Diese Gewohnheiten springen immer ein, wenn die Selbstbeobachtung nicht funktioniert und verhindern meist das Schlimmste.

Wenn man sich selbst beim Sprechen beobachten kann, wird man merken, dass man in Gedanken oder Worten z.B. sagt: „Ich muss jetzt üben“ und nicht „Ich will jetzt üben“. Aber Vorsicht, es macht keinen Sinn diese Sprechweise bewusst zu ändern.

Sie würden sich nur um einen wichtigen Hinweis berauben. Sie werden Dinge vergessen. Hier können wieder Gewohnheiten das Schlimmste verhindern.

Der Widerwille gegen Belehrungen betreffend das Übens, der in extremen Zorn umschlagen kann (z.B. Zen, wo Schüler unter bestimmten Bedingungen auf den Lehrer losgehen). Sie sehen, die Variationen sind vielfältig. Das Einzige, was hilft, ist eine geschulte Selbstbeobachtung und eine aus der Erfahrung gründende Reaktion.

Lernen Sie sich auf lästige Tätigkeiten zu stürzen und diese freudig zu erledigen. Dies ist die einfachste Art das Energieniveau zu erhöhen und dafür zu sorgen, dass sich die Fähigkeit des Erledigens entwickelt. Jeden Tag eine kleine Überwindung führt dazu, dass man mit der Zeit lernt Tätigkeiten einfach zu erledigen ohne, dass sie einem egal ist.

Sie werden auch viele Übungen als lästig empfinden. Gehen Sie am Anfang grundsätzlich davon aus, dass das kleine Ich versucht, Sie von Handlungen abzuhalten, welche seine Macht schmälern und seine Freiheit einschränken (siehe Kleiner Praktiker *Firma*). Erst wenn Sie in der Lage sind, die Situation emotionsfrei, bedeutet, ohne interpretierendes und assoziierendes Ich zu beurteilen, sollten Sie andere Gründe in Erwägung ziehen.

Ansonsten sind solche Situationen üblicherweise bei richtiger Nutzung ein Gewinn. Sie zwingen Sie zu einer Überwindung (bringen sehr viel falsch eingefärbte Energie) und sie zwingen Sie Ihre Fähigkeiten im Reparieren (färbt die Energie entsprechend ein) zu verbessern. Diese Energie kann in weiterer Folge gespeichert werden und führt zu einer Verbesserung der eigenen Situation.

Es soll jedoch nicht verschwiegen werden, dass diese Vorgangsweise eine gewisse Intelligenz voraussetzt, da ansonsten auch der verkehrte Effekt eintreten kann.

Noch ein kleines Beispiel aus dem eigenen Leben:

Jemand, der für die Personalauswahl in einem großen Betrieb zuständig war, sagte einmal zu mir: „Es ist komisch, wenn man Sie beobachtet, merkt man, Sie versuchen, die Ihnen zur Lösung übertragenen Probleme so gut wie möglich zu lösen und trotzdem habe ich das Gefühl, wenn man sie Ihnen wegnimmt, würde es Sie auch nicht berühren“. Meine Antwort: „Vollkommen richtig. Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag, ich habe noch etwas zu erledigen“.

auch Jetzt genannt. Was ist das? Wenn wir üblicherweise vom Jetzt reden, ist es immer die sogenannte Vergangenheit. Wir betrachten die Situation in Form einer Rückblende und glauben, dass wir sie unmittelbar beobachten.

Sogar wenn Sie sich noch so schulen, wird es immer noch den Zeitunterschied zwischen Geschehen und Wahrnehmung inklusive Interpretation des Geschehenen geben.

Gibt es eine Lösung für dieses Problem? Ja!

Wenn Sie das Glück haben mit einem Meister (Zen, Kampfsport usw.) in Kontakt zu treten, können Sie erleben, dass diese Menschen die Welt anders, sprich unmittelbar(er) wahrnehmen. Üblicherweise erklärt man das mit einer extremen Reaktionsfähigkeit. Wenn man die Möglichkeit hat genauer zu beobachten, wird man feststellen, dass diese Meinung falsch ist.

Was geschieht wirklich? Der Meister hat keinen emotionalen Bezug („Ichlos“) zum sogenannten Geschehen. Dadurch ist ihm eine unmittelbare Reaktion möglich. Er „lebt“ dauernd im wirklichen JETZT.

Nachwort

Erleuchtung

Viele reden von Erleuchtung und haben davon in Wirklichkeit ganz verschiedene subjektive Vorstellungen. Der eine will gesund werden, der andere reich, der nächste allmächtig und ein anderer will die Welt reformieren.

Vereinfacht könnte man sagen, sie haben irgendwo gelesen, wie ein Elefant aussieht und was er macht und futtert. Das Einzige, was bei ihnen im Gedächtnis hängengeblieben ist, war, dass er Äpfel frisst. Wenn sie jetzt ein unbekanntes Tier treffen, welches Äpfel frisst, muss das ja ein Elefant sein. Und so ähnlich verhält es sich mit der Erleuchtung. Jeder hat seine Vorstellung von Erleuchtung und versteht nicht, solange es um Vorstellungen geht, kann es sich nur um etwas handeln, das zu einer bedingten Realität gehört. Z. B.: Was bedeutet Allwissenheit? Zu wissen, wann eine Ameise in einer entfernten Galaxis aufs Topferl geht oder wie sich der Börsenkurs entwickelt oder wie das Spiel von Ursache und Wirkung funktioniert und welchen Wert hat dieses Wissen? Die Antwort, welche man meistens hört: „Ich kann es zu meinem Vorteil beeinflussen“. Was bedeutet diese Antwort in Wirklichkeit? Man verstrickt sich noch mehr in das Netz von Ursache und Wirkung, wie eine Fliege im Netz der Spinne. Interessanter wären die Fragen: Wie werde ich dieses Wissen wieder los? Wie werde ich die Fähigkeit zu wissen wieder los? Wie entkomme ich diesem Wahnsinn?

Vor langer Zeit - sprich am Anfang - hatte der Begriff „Erleuchtung“ mit Licht zu tun. Jetzt glaubt wahrscheinlich jeder, wenn er die Augen schließt und Lichtpunkte sieht, es handle sich um Erleuchtung. In Wirklichkeit handelt es sich um ein Licht mit solcher Reinheit und Intensität, welches unter normalen Umständen in unserer Realität zu völligem Erblinden führt, die Sonne ist dagegen eine kleine Funzel. Das größte Problem dabei ist, dass so bald ein ICH dieses Licht in der üblichen Form wahrnehmen will, eine Trennung vollzogen wird und es kein Licht zum Wahrnehmen gibt. Die Kunst ist nicht das Licht wahrzunehmen, sondern in das Licht zu gehen und es auszufüllen. Es ist ein Zustand.

Welche sogenannten Fähigkeiten sich daraus entwickeln und ob sich überhaupt daraus Fähigkeiten entwickeln und ob man darauf Wert legt, ist eine andere Geschichte. Aber vielleicht erkennen Sie nun, dass es keine objektive, allgemein gültige und durch Dritte überprüfbare Definition von Erleuchtung gibt. Und das wirkliche Problem ist, sich in diesem Licht zu halten. *Es ist nicht wichtig das Licht zu sehen, Sie müssen in das Licht gehen.* Es gibt auch andere Lichter, welche ein Ich zulassen und in dem man bedingte Realitäten wahrnehmen kann.

Die im Licht leben, erkennen andere die im Licht leben.

Alle Menschen sind Eins

Sie werden immer die Aussage finden, dass alle Menschen miteinander verbunden sind. Nun ich gehe noch ein Stück weiter, und behaupte, es gibt nichts Realisiertes, dass nicht miteinander verbunden ist.

Hier ein kleiner Denkanstoß, wie es funktionieren könnte. Achtung, es ist nur ein Bild, aber hoffentlich ein verständliches Bild:

Der Mensch besteht aus einer beträchtlichen Anzahl von Zellen. Diese Zellen haben ein gewisses Maß an Eigenleben und Eigenintelligenz. Im Körper bilden sie wieder Gruppen, welche sich zu Muskeln, Nerven, Organen usw. organisieren. Auch die haben ein Eigenleben und Eigenintelligenz. Alle diese Teile leben ihr Leben und glauben an ihre Unabhängigkeit. Gleichzeitig werden sie über Botenstoffe (z.B. Hormone) dazu angehalten bestimmte Reaktionen zu zeigen bzw. Aufgaben zu erledigen.

Jetzt stellen Sie sich vor, einer Zelle würde es gelingen, sich mit dem Bewusstsein eines Organs zu verbinden, sie würde sich wahrscheinlich allmächtig vorkommen. Wenn jetzt die Intelligenz der Zelle ausreichen würde, sich bis zum Bewusstsein des Wesens durchzuarbeiten, dann würde sie sich als gleichwertig mit dem Wesen empfinden. So könnten wir das Spiel noch sehr lange fortführen. Das Problem dabei, woher kommt das Wesen? Wie setzt sich diese Pyramide fort? Wo ist ihre Spitze und was kommt davor? Dort hin sollte die Erleuchtung führen, bei allem anderen geht es nur darum, sich im Spielzeugladen besser bedienen zu können.

Leider schaffen es nur wenige, sich davon wirklich zu befreien und dann auch befreit zu bleiben (Merken Sie den Widerspruch in dem Gesagten – das ist das Problem dahinter).

Vielleicht schafft dieses unvollkommene Bild, bei den Lesern etwas geistig in Gang zu setzen, dann besteht die Chance, dass jeder zu ***seiner*** Wahrheit kommt, abhängig vom Einsatz.

Erfolgreiches Trainieren

Wie kann man erkennen, dass sich durch das Üben wahrscheinlich tatsächlich etwas geändert hat?

Sicher nicht durch spektakuläre Wunderdaten, geheimnisvolle Einblicke und aufsehenerregende Visionen. Alle diese „Dinge“ gehören zur bedingten Realität und fördern üblicherweise nur eine Abhängigkeit. Wo ist der Unterschied zwischen Handschellen aus Eisen oder Gold? Keiner, beide behindern mich in meiner Unabhängigkeit.

Am Anfang schläft man besser und regt sich weniger auf. Man bekommt mehr mit und verliert nicht mehr so leicht die Beherrschung usw. Nur, wenn das Training richtig funktioniert, bemerkt man diese Veränderungen gar nicht, denn sie wachsen einfach mit. Man hat das Gefühl, dieses Verhalten ist völlig üblich und ist bei jedem vorhanden. Mit der Zeit werden Sie bemerken, dass die Umgebung etwas anders zu reagieren anfängt. Dann können Sie davon ausgehen, dass sich bei Ihnen etwas scheinbar, hoffentlich in die richtige Richtung, zu ändern beginnt.

Wenn es Schwierigkeiten gibt, sollte man den Grund hierfür üblicherweise bei sich und seinem Verhalten suchen.

Hier noch ein kleines Beispiel aus der Praxis:

Ich war mit meiner Frau im TGV von Tours nach Paris unterwegs. Bei der Ankunft in Paris sagte ein aussteigender Franzose: „Ah ce sont les deux seules personnes dans ce train qui rient.“

Also wie Änderungen wirklich erkennen?

Das Verhalten der Umgebung verändert sich.

Mit jedem Fortschritt muss sich die Selbstbeobachtung steigern, ansonsten ist es NICHT möglich, ein Gleichgewicht zu erhalten, was unweigerlich zu einem Absturz (Rückkehr zu alten Lebensproblemen) führt.

*Ein Fortschritt ist nur durch **Studium**, **Praxis** und **Beobachtung**, erreichbar. Alle DREI müssen richtig und gleichzeitig benutzt werden.*

Urteilen Sie erst nach genauer Überprüfung und vergessen Sie nicht den Prüfer, die verwendete Prüfungsmethode und die Interpretation des Ergebnisses zu prüfen.

Achtung, diese Übungen beruhigen mit der Zeit stark. Eine der größten Schwierigkeiten besteht darin, die volle Kontrolle zu behalten und sich nicht in Wahrnehmungen zu verlieren.

Grund-Übungen

Grund-Übung 1

Bedingungen

Die nachstehenden Bedingungen sind für die folgenden Übungen einzuhalten. Sollte jemand der Meinung sein, dass dies für ihn nicht gelte, kein Problem, er muss nur selbst mit den Folgen fertig werden.

1. Eine *mündliche* Weitergabe dieser Übungen an Dritte ist nicht zulässig, da zu gefährlich.

2. Sie müssen eine ausgezeichnete Selbstbeobachtung haben bzw. sie sehr schnell realisieren bzw. erlernen.

3. Etwaige Abweichungen sind sofort zu korrigieren (siehe Kleiner Praktiker). Ein Beschäftigen mit dem Grund der Abweichung führt zu 99% zum Scheitern. Sie müssen die Züge und Drücke erkennen lernen, bevor sie sich realisieren (wahrer Augenblick). Gedankenkontrolle ist sicher sehr hilfreich.

4. Die Umsetzung der unter 2. im Kleinen Praktiker aufgezählten Übungen bzw. Verhaltensregeln werden vorausgesetzt.

5. Die Übungen 3.1., 3.2. und 3.3. aus dem Kleinen Praktiker sollten keine Probleme bereiten.

6. Verwenden Sie **keine** Vorstellungen, sondern nur unmittelbare Wahrnehmungen. Wenn Sie etwas nicht wahrnehmen können, beobachten Sie genauer, kontrollieren Sie ihre Gedanken und lernen Sie nach innen zu sehen.

7. *Vermeiden Sie jeden Versuch einer Vorstellung (Imagination).* Alles was zählt, ist die unmittelbare Wahrnehmung. Diese lässt sich nicht erzwingen, sondern taucht dann auf, wenn die Voraussetzung gegeben ist. *Spüren -> Sehen -> Gewahrsein***.**

8. Machen Sie jede Übung so lange, bis Sie sie beherrschen. Das Herumprobieren zwischen den Übungen bringt nur Probleme und keinen Fortschritt außer in Richtung Versagen.

9. Machen Sie Übungen und die Übungsgruppe in der angegebenen Anzahl von Atemzügen. Ist bei einer Übung eine bestimmte Anzahl von Atemzügen angegeben, sollte diese weder verringert noch erhöht werden.

ACHTSAMKEITsübung

Beispiel:

Da es hier um etwas geht, das mit Worten kaum ausdrückbar ist, hier ein Beispiel für ACHTSAMKEIT, wie diese hier verstanden wird und welches wahrscheinlich jeder kennt:

Sie sitzen am Meer oder auf einem Berg auf einer bequemen Bank. Sie atmen ruhig und entspannt und sind ACHTSAM. Das bedeutet Sie sind auf nichts fixiert. Sie nehmen alles wahr, ohne auf etwas Spezielles fixiert (fokussiert) zu sein. Sie bleiben permanent im Gleichgewicht, seelisch, energiemäßig, psychisch usw. Das bedeutet, nichts erhält in Ihrem Bewusstsein einen Vorzug. Wenn Sie das Geräusch der Wellen als Geräusch der Wellen wahrnehmen, sind Sie nicht mehr ACHTSAM, sondern konzentriert. Wenn Sie den Wind am Berg als Wind wahrnehmen, sind Sie nicht mehr ACHTSAM, sondern konzentriert. Wenn Sie zu träumen beginnen, sind Sie nicht mehr ACHTSAM. Das bedeutet jede beschreibende bzw. interpretierende Wahrnehmung beendet die ACHTSAMKEIT, um die es bei dieser Übung geht.

Am ehesten ist es der Zustand des Tagträumens *OHNE* Traum und mit extremer Wachsamkeit. Es könnte andeutungsweise mit einem Ruhen im nicht ausgerichteten Bewusstsein beschrieben werden. Sie merken schon, es ist leichter festzustellen, was es nicht ist, als zu beschreiben, was es ist.

Was ist ACHTSAMKEIT nicht:

Nicht die interpretierende Beschreibung des Geschehens. Nicht die einengende Wahrnehmung. Nicht die assoziierende Beschreibung. Nicht die Leere, nicht die Fülle, nicht die Ewigkeit, nicht die Vergänglichkeit usw.

Sie müssen verstehen, dass jede Wahrnehmung im üblichen Sinn eine Einschränkung bedeutet.

Was für „Werkzeuge“ benötigt die ACHTSAMKEIT:

Sehr gute Selbstbeobachtung, sehr klare Wahrnehmung, sehr gute Konzentration und sehr viel Energie

Jetzt müsste sofort der Aufschrei kommen, das ist ein Widerspruch. Das stimmt und stimmt auch nicht. Gleichgewicht bedeutet, gleich viel schwarz und gleich viel weiß. Die beiden Farben heben sich auf, ergeben aber trotzdem kein durchsichtig.

Genug der Philosophie und nutzloser Gedankenspiele, gehen wir zur Beschreibung der Übung.

Die ACHTSAMKEITsübung

Höchstens 5 Minuten, am Anfang 2-3 Minuten.

1. Man sitzt oder liegt. Die Augen sollten geschlossen sein. Man nimmt das gesamte Innere seines Wesens soweit möglich wahr und verharrt in ACHTSAMKEIT. Der beste Platz für diese Übung ist der mittlere Brustbereich (Solarplexus), großräumig um den Solarplexus. Achtung, nicht zu hoch ansetzen, führt zu Herzproblemen, zu tief kommt es zu Problemen mit dem Bauch. Man wird mit der Zeit einen großen Raum vorfinden. Man versucht diesen unendlichen Raum immer mehr mit seiner ACHTSAMKEIT (am Anfang Wachheit) auszufüllen.

Während dieser Übung gibt es noch immer jemanden der übt und wahrnimmt, einen Raum und etwas, um diesen Raum auszufüllen. Machen Sie aber nicht den Fehler, sich auf einzelne Sensationen zu stürzen. Die Wahrnehmung ist immer am Rande der ACHTSAMKEIT. Der Raum ist genau von dieser Wahrnehmung abhängig, welche unspezifisch bleibt.

2. Wenn Sie den Raum wahrnehmen, vergrößern Sie die Wahrnehmung weiter, versuchen Sie den ganzen wahrnehmbaren Raum wahrzunehmen (Aufhebung jeglicher Begrenzung). Gleichzeitig färben Sie die wahrnehmbare Energie im Solarplexus mit Freude ein. Es wird heller und man verspürt eine Wärme. Diese Wärme sollte sich nie in Gluthitze verwandeln, was leider manchmal vorkommen kann.

3. Jetzt bewegt sich das Bewusstsein wieder mehr in Richtung Wahrnehmung (es sinkt). Wenn Sie die Energie wahrnehmen, leiten Sie die Energie, wie Wasser mit einem Trichter in die Füße. Sie werden eine Abkühlung im Brustbereich feststellen und eine Erwärmung in den Füßen. Es fühlt sich so an, wie wenn etwas rinnen würde.

Dieses Verschieben der Energie erfolgt nur durch eine leichte Verschiebung der ACHTSAMKEIT in Richtung Wahrnehmung der Füße.

4. Wenn die Energie in den Füßen angelangt ist, lässt man diese auf die gleiche Weise zum Steißbeinende fließen. Hier bemerkt man mit der Zeit ein spezifisches Ziehen.

Achtung:

.) Verwenden Sie niemals Imagination

.) Verlagerungen der Energie erfolgen nur durch leichte Veränderung der ACHTSAMKEIT zur Wahrnehmung des „Zielpunktes“, wobei aber die ACHTSAMKEIT nicht verändert wird. Die Veränderung zur Wahrnehmung erfolgt nur partiell. Sie müsste faktisch mit einer Neutronenwaage messen, um sie wahrzunehmen. Jede Wahrnehmung, welche zum Verlust der ACHTSAMKEIT führt, ist FALSCH:

.) Die Wirbelsäule unbedingt immer als Ganzes wahrnehmen

.) Bei richtiger Übung entsteht ein Energiefluss

.) Immer alle benutzten Punkte gleichzeitig im Rahmen der ACHTSAMKEIT wahrnehmen

.) Nie die ACHTSAMKEIT verlassen

.) Nie Angst oder Gedanken zulassen

.) Immer alles beobachten und kontrollieren

.) Nie länger als 5 Minuten üben und nie selbstständig mit anderen Übungen verbinden

.) Die „körperliche“ Wahrnehmung von Energie und Energiebewegung verändert sich augenscheinlich mit der „Durchlässigkeit der Energiebahnen im Körper“.

.) Achtung der Zustand, welcher mit der ACHTSAMKEITsübung erreicht wird, dient ab sofort als Ausgangspunkt für alle Konzentrationsübungen und alle anderen Übungen.

Übungsgruppe

Man beginnt mit 3 Atemzügen pro Übung und kann diese mit der Zeit auf 5 Atemzüge vermehren. Wenn eine bestimmte Anzahl von Atemzügen angegeben ist, ist diese einzuhalten. Aber Sie müssen alle Züge und Drücke kontrollieren können. Keine Imagination nur Wahrnehmung bzw. Beobachtung und Achtsamkeit. Keine unmittelbare Verknüpfung zu anderen Übungen. Wenn eine spezielle Atmung vorgesehen ist, wird dies in der Übung erwähnt. Die Übungen ergeben eine einzige Übung, wenn sie der Reihe nach ausgeführt werden. Der Atem bzw. die Energie wird mit Spüren->Schauen->Gewahrsein unter *gleichzeitiger Wahrnehmung des ganzen Körpers* verfolgt, siehe Kleiner Praktiker.

Atem ist nicht gleich Energie. Das Fließen der Energie ist ganz sanft und in Wirklichkeit völlig unabhängig von der Atmung.

Der Atem ist weich, wie ein Frühlingswind. Sie dürfen niemals außer Atem kommen. Es darf kein Druck im Brustbereich wahrnehmbar sein. Es darf keine Einengung durch die Atmung wahrnehmbar sein.

1. Übung

Sitzen. Augen geschlossen. 3 Atemzüge.

2. Übung

10 x Wechselatmung mit Unterstützung der Finger. Links einatmen, rechts ausatmen, rechts einatmen, links ausatmen. NICHT MEHR.

3. Übung

Einatmen bis zur Brustmitte bzw. bis zum Bauch und wieder Ausatmen. Der Weg des Atems wird mit dem inneren Auge verfolgt. Beachten Sie, der Atem ist weich, keine Einengung und kein Druck.

4. Übung

4.1. Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zum Sahasrara bzw. Baihui (Gv-20) führen und dort, wie in einem Springbrunnen austreten lassen.

Wenn 4.1. beherrscht wird, wird diese Übung durch 4.2. ersetzt

4.2. Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zum Sahasrara bzw. Baihui (Gv-20) führen und dort, wie in einem Springbrunnen austreten lassen und über den ganzen Körper (außen) bis zu den Füßen rieseln lassen.

5. Übung

Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zur Stirnmitte (drittes Auge, Ajna) leiten. Es darf kein Druck und keine Einengung spürbar sein.

6. Übung

Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zu den beiden Ohren leiten. Kann zur Erwärmung der Ohren führen.

7. Übung

Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie von innen in die Pupillen leiten. Führt üblicherweise zu einem Gefühl der Kühle in den Augen (Der Grund dafür, wenn Qi den Körper verlässt, spürt es sich üblicherweise kühl an).

8. Übung

Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie in der Brust von innen gleichmäßig verteilen. *Es darf kein Druck entstehen oder ein Engegefühl. Ansonsten ist die Atmung falsch oder der Ort, wohin die Energie geführt wird.*

9.Übung

Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie in die Füße führen.

10. Übung

Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zum Steißbein führen.

11. Übung

5 Atemzüge; Beim Einatmen durch die Nase die Energie über den Brustkorb, Bauch usw. zum Steißbein führen und beim Ausatmen über den Rücken und den Kopf zur Nase führen.

12. Übung

8 Atemzüge; Entspannen Sie Ihren Körper und halten Sie Ihre Wirbelsäule gerade. Atmen Sie durch die Nase in den Bauch ein, bis er voll ist. Öffnen Sie anschließend den Brustkorb und atmen Sie weiter ein. Beim letzten Teil ziehen Sie die Ellbogen leicht nach hinten, schauen mit dem Kinn nach oben und atmen Sie das letzte Stück ein. Beginnen Sie das Ausatmen im oberen Brustbereich, leeren Sie die Brust und dann leeren Sie den Bauch bis ganz nach unten.

13. Übung

13. 1. Führen Sie die Energie außen an Ihrem Körper entlang vom Kopf bis zu den Füßen. Die Energie ist immer einige Zentimeter vom Körper entfernt. Die Atmung erfolgt in gewohnter Weise.

Wenn die Übung 13.1. beherrscht wird, wird sie durch die Übung 13.2. ersetzt.

13.2. Benutzen Sie die Energie, um in Ihrem Kopf eine Kühlung und im restlichen Körper eine angenehme Wärme zu erzeugen.

Wenn die Übung 13.2. beherrscht wird, wird sie durch die Übung 13.3. ersetzt.

13.3. Benutzen Sie die Energie, um Ihren ganzen Körper herum einen durchgängigen Energievorhang zu erzeugen.

Grund-Übung 2

Voraussetzung

Die Voraussetzung für die nachstehenden Übungen ist, dass die Grund-Übung Version 1 (ACHTSAMKEITsübung und Übungsgruppe) bei 7 Versuchen zumindest 5 Mal erfolgreich absolviert wird. Weiters sollte die Form der Konzentration, im *Kleinen Praktiker unter dem Kapitel Konzentration vertieft* vorgestellt, bis einschließlich *6) Atem bzw. Energie beobachten* (***siehe auch Kapitel Konzentration allgemein***) beherrscht werden.

Grund-Übung 2

Hier wird die ACHTSAMKEITsübung mit Übungsgruppe wie folgt verknüpft.

1. Übung

Sitzen. Augen geschlossen. 3 Atemzüge.

2. Übung

2x Wechselatmung mit Unterstützung der Finger. Links einatmen, rechts ausatmen, rechts einatmen, links ausatmen. NICHT MEHR

3. Übung

Wachsamkeitsübung für 3 Atemzüge (siehe Kleiner Praktiker 3.1.)

4. Übung

5x Einatmen bis zur Brustmitte bzw. bis zum Bauch und wieder Ausatmen. Der Weg des Atems wird mit dem inneren Auge verfolgt. Beachten Sie, der Atem ist weich, keine Einengung und kein Druck.

5. Übung

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zum Sahasrara bzw. Baihui (Gv-20) führen und dort, wie in einem Springbrunnen austreten lassen und über den ganzen Körper (außen) bis zu den Füßen rieseln lassen.

6. Übung

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zur Stirnmitte (drittes Auge, Ajna) leiten. Es darf kein Druck und keine Einengung spürbar sein.

7. Übung

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zu den beiden Ohren leiten. Kann zur Erwärmung der Ohren führen

8. Übung

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie von innen in die Pupillen leiten. Führt üblicherweise zu einem Gefühl der Kühle in den Augen (Der Grund, wenn Qi den Körper verlässt, spürt es sich üblicherweise kühl an).

9. Übung

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie in der Brust von innen gleichmäßig verteilen. *Es darf kein Druck entstehen oder ein Engegefühl. Ansonsten ist die Atmung falsch oder der Ort, wohin die Energie geführt wird.*

10.Übung

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie in die Füße führen.

11. Übung

5 x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zum Steißbein führen.

12 Übung

5 Atemzüge; Beim Einatmen durch die Nase die Energie über den Brustkorb, Bauch usw. zum Steißbein führen und beim Ausatmen über den Rücken und den Kopf zum Baihui (Gv-20) und weiter zur Nase führen. Beim Steißbein und beim Baihui (Gv-20) kurz anhalten.

13. Freude/Seligkeit Übung für 3 Atemzüge (siehe Kleiner Praktiker 3.3.)

14. Übung

5x Führen Sie die Energie außen an Ihrem Körper entlang vom Kopf bis zu den Füßen. Die Energie ist immer einige Zentimeter vom Körper entfernt. Benutzen Sie die Energie, um Ihren ganzen Körper herum einen durchgängigen Energievorhang zu erzeugen.

15. Übung 1x ACHTSAMKEITsübung, nie länger als 5 Minuten

Grund-Übung 3

<u>Voraussetzung</u>

Die Voraussetzung für die nachstehenden Übungen ist, dass die Grund-Übung Version 2 bei 7 Versuchen zumindest 5 Mal erfolgreich absolviert wird. Weiters sollte die Form der Konzentration, im *Kleinen Praktiker unter dem Kapitel Konzentration vertieft* vorgestellt, bis einschließlich *6) Atem bzw. Energie beobachten* (***siehe auch Kapitel Konzentration allgemein***) beherrscht werden.

<u>Grund-Übung 3</u>

1. Übung

Sitzen. Augen geschlossen. 3 Atemzüge.

2. Übung

2x Wechselatmung mit Unterstützung der Finger. Links einatmen, rechts ausatmen, rechts einatmen, links ausatmen. NICHT MEHR

3. Übung

Für 5 Atemzüge wird das ganze wahrnehmbare Wesen GLEICHZEITIG wahrgenommen.

4. Übung

5x Einatmen bis zur Brustmitte bzw. bis zum Bauch und wieder Ausatmen. Der Weg des Atems wird mit dem inneren Auge verfolgt. Beachten Sie, der Atem ist weich, keine Einengung und kein Druck.

5. Übung

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zum Sahasrara bzw. Baihui (Gv-20) führen und dort, wie in einem Springbrunnen austreten lassen und über den ganzen Körper (außen) bis zu den Füßen rieseln lassen.

6. Übung

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zur Stirnmitte (drittes Auge, Ajna) leiten. Es darf kein Druck und keine Einengung spürbar sein.

7. Übung

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zu den beiden Ohren leiten. Kann zur Erwärmung der Ohren führen

8. Übung

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie von innen in die Pupillen leiten. Führt üblicherweise zu einem Gefühl der Kühle in den Augen (Der Grund, wenn Qi den Körper verlässt, spürt es sich üblicherweise kühl an).

9. Übung

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie in der Brust von innen gleichmäßig verteilen. *Es darf kein Druck entstehen oder ein Engegefühl. Ansonsten ist die Atmung falsch oder der Ort, wohin die Energie geführt wird.*

10.Übung

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie in die Füße führen.

11. Übung

5 x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zum Steißbein führen.

12 Übung

5 Atemzüge; Beim Einatmen durch die Nase die Energie über den Brustkorb, Bauch usw. zum Steißbein führen und beim Ausatmen über den Rücken und den Kopf zum Baihui (Gv-20) und weiter zur Nase führen. Beim Steißbein und beim Baihui (Gv-20) kurz anhalten.

13. 5x Von der Brustmitte Freude kugelförmig verstrahlen

14. Übung 1x ACHTSAMKEITsübung, nie länger als 5 Minuten

Grund-Übung 4

<u>Voraussetzung</u>

Die Voraussetzung für die nachstehenden Übungen ist, dass die Grund-Übung Version 3 bei 7 Versuchen zumindest 5 Mal erfolgreich absolviert wird. Weiters sollte die Form der Konzentration, im *Kleinen Praktiker unter dem Kapitel Konzentration vertieft* vorgestellt, bis einschließlich *6) Atem bzw. Energie beobachten* (***siehe auch Kapitel Konzentration allgemein***) beherrscht werden.

<u>Grund-Übung 4</u>

1. Übung

Sitzen. Augen geschlossen. 3 Atemzüge.

2. Übung

2x Wechselatmung mit Unterstützung der Finger. Links einatmen, rechts ausatmen, rechts einatmen, links ausatmen. NICHT MEHR

3. Übung

Für 5 Atemzüge wird das ganze wahrnehmbare Wesen GLEICHZEITIG wahrgenommen.

4. Übung

5x Einatmen bis zur Brustmitte bzw. bis zum Bauch und wieder Ausatmen. Der Weg des Atems wird mit dem inneren Auge verfolgt. Beachten Sie, der Atem ist weich, keine Einengung und kein Druck.

5. Übung

5 x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zum Sahasrara bzw. Baihui (Gv-20) führen und dort, wie in einem Springbrunnen austreten lassen und über den ganzen Körper (außen) bis zu den Füßen rieseln lassen.

5 x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zur Stirnmitte (drittes Auge, Ajna) leiten. Es darf kein Druck und keine Einengung spürbar sein.

5 x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zu den beiden Ohren leiten. Kann zur Erwärmung der Ohren führen

5 x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie von innen in die Pupillen leiten. Führt üblicherweise zu einem Gefühl der Kühle in den Augen (Der Grund, wenn Qi den Körper verlässt, spürt es sich üblicherweise kühl an).

5 x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie in der Brust von innen gleichmäßig verteilen. *Es darf kein Druck entstehen oder ein Engegefühl. Ansonsten ist die Atmung falsch oder der Ort, wohin die Energie geführt wird.*

5 x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie in die Füße führen.

5 x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zum Steißbein führen.

12 Übung

10 Atemzüge; Beim Einatmen durch die Nase die Energie über den Brustkorb, Bauch usw. zum Steißbein führen und beim Ausatmen über den Rücken und den Kopf zum Baihui (Gv-20) und weiter zur Nase führen. Beim Steißbein und beim Baihui (Gv-20) kurz anhalten.

13. 5x Von der Brustmitte Freude kugelförmig verstrahlen

14. Übung 1x ACHTSAMKEITsübung

15. Am Ende der ACHTSAMKEITsübung nehmen Sie die Energie und führen sie in einer Spirale (von oben gesehen gegen den Uhrzeigersinn) bis zum Sahasrara bzw. Baihui (Gv-20) und lassen sie austreten und führen am Körper entlang zu den Füßen und lassen durch das Rotieren einen Vorhang aus Energie entstehen.

Übung 14 und 15 dürfen zusammen nicht länger als 5 Minuten gemacht werden.

Grund-Übung 5

Voraussetzung

Die Voraussetzung für die nachstehenden Übungen ist, dass die Übung 15 der Grund-Übung Version 4 funktioniert. Wenn die Grund-Übung 5 beherrscht wird, kann die Durchführung so verändert werden, dass für die Energieführung die gleiche Technik verwendet wird, wie *im Kleinen Praktiker I, Konzentrationsübungen, 1.) Füße f.) Füße 6*.

Grund-Übung 5

1. Übung

Sitzen. Augen geschlossen. 3 Atemzüge.

2. Übung

2x Wechselatmung mit Unterstützung der Finger. Links einatmen, rechts ausatmen, rechts einatmen, links ausatmen. NICHT MEHR

3. Übung

3 Atemzüge Nehmen Sie das gesamte Wesen gleichzeitig wahr, und erzeugen Sie im Bewusstsein ein extremes Wachsein (wird meist als prickelnde Kühle wahrgenommen) und führen Sie sie beim Ausatmen durch den ganzen Körper.

4. Übung

5x Einatmen bis zur Brustmitte bzw. bis zum Bauch und wieder Ausatmen. Der Weg des Atems wird mit dem inneren Auge verfolgt. Beachten Sie, der Atem ist weich, keine Einengung und kein Druck.

5. Übung

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zum Sahasrara bzw. Baihui (Gv-20) führen und dort, wie in einem Springbrunnen austreten lassen und über den ganzen Körper (außen) bis zu den Füßen rieseln lassen.

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zur Stirnmitte (drittes Auge, Ajna) leiten. Es darf kein Druck und keine Einengung spürbar sein.

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zu den beiden Ohren leiten. Kann zur Erwärmung der Ohren führen

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie von innen in die Pupillen leiten. Führt üblicherweise zu einem Gefühl der Kühle in den Augen (Der Grund, wenn Qi den Körper verlässt, spürt es sich üblicherweise kühl an).

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie in der Brust von innen gleichmäßig verteilen. *Es darf kein Druck entstehen oder ein Engegefühl. Ansonsten ist die Atmung falsch oder der Ort, wohin die Energie geführt wird.*

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie in die Füße führen.

5x Einatmen in die Brustmitte (Solarplexus) und die Energie zum Steißbein führen

12 Übung

10 Atemzüge; Beim Einatmen durch die Nase die Energie über den Brustkorb, Bauch usw. zum Steißbein führen und beim Ausatmen über den Rücken und den Kopf zum Baihui (Gv-20) und weiter zur Nase führen. Beim Steißbein und beim Baihui (Gv-20) kurz anhalten und die Sammlung der Energie in diesen beiden Punkten wahrnehmen.

13. 5x Einatmen und beim Ausatmen von der Brustmitte Freude kugelförmig verstrahlen.

14. Übung 1x ACHTSAMKEITsübung

15. Am Ende der ACHTSAMKEITsübung nehmen Sie die Energie und führen sie in einer Spirale (von oben gesehen gegen den Uhrzeigersinn) bis zum Sahasrara bzw. Baihui (Gv-20) und lassen sie austreten und führen am Körper entlang zu den Füßen und lassen durch das Rotieren einen Vorhang aus Energie entstehen. Nun verbinden Sie diesen Energievorhang mit der in dieser Realität vorhandenen Energie und leiten diese außen vom Kopf entlang runter zu den Füßen und lassen sie über Yongquan (K-1) in den Körper eintreten. Es entsteht ein Energiekreislauf von Yonquan (K-1) zu Baihui (Gv-20), welcher durch die externe Energie verstärkt wird.

Übung 14 und 15 dürfen zusammen nicht länger als 5 Minuten gemacht werden.

Übungen

Achtung der Zustand, welcher mit der ACHTSAMKEITsübung erreicht wird, dient ab sofort als Ausgangspunkt für alle Konzentrationsübungen und alle anderen Übungen.

Das bedeutet, dass bei allen nachstehenden Übungen, welche im Sitzen oder Liegen, die Achtsamkeitsübung bis einschließlich dem Leiten der Energie zum Steißbein durchgeführt wird und dann die jeweils beschriebene Übung durchgeführt wird.

Bei stehenden Übungen wird die Energie entsprechend der Achtsamkeitsübung gelenkt und in weiterer Folge die jeweilige Übung durchgeführt.

Es handelt sich nur um einen Teil der Übungen des Autors.

Voraussetzungen:

Es ist eine ausgezeichnete Selbstbeobachtung erforderlich um
1. alle psychischen Abweichungen,
2. alle physischen Abweichungen
3. und um alle Wirkungen der Übung zu erkennen.
4. Es sollten die Übungen des Punktes 3. des Kleinen Praktikers beherrscht werden und zumindest die Grund-Übungen 1-5 des Kleinen Praktikers II überwiegend funktionieren.
5. Die Übung 3.1 Wachsein des Kleinen Praktiker muss beherrscht werden, insbesondere die gleichzeitige Wahrnehmung des ganzen Körpers.

Achtung:

Diese Übungen haben einen starken Einfluss auf die Psyche und dadurch auch auf die Physis. Eine nicht vorhandene Kontrolle entsprechend des Punktes 2. des Kleinen Praktikers führt üblicherweise zu schwerwiegenden Problemen.

Die Aufzählung der nachstehenden Übungen erfolgt willkürlich.

Konzentrationsübung allgemein Neu

Achtung: Nicht auf die grundlegenden Techniken aus dem ***Kleinen Praktiker Konzentration vertieft*** *vergessen.*

Man beginnt mit der ACHTSAMKEITsübung als Einstieg. Wenn die Energie im Steißbeinende eingelangt ist, hier bemerkt man ein spezifisches Ziehen setzt man wie folgt fort:

1. Mit einer der nachfolgenden Übungen oder

2. mit der Konzentration auf die Leere. Hier gibt es wieder 2 Hauptwege:

a.) Man lässt die Gedanken, Empfindungen usw. kommen und gehen, ohne diese zu interpretieren. Man sitzt und hält das innere Gleichgewicht. Gleichzeitig ist es aber erforderlich, wie ein Kampfjet auf einem Flugzeugträger beim Start gebunden ist, bis der vom Antrieb erzeugte Schub ein Abheben ermöglicht, am Körper gebunden zu bleiben.

Dies erfolgt entweder durch die Füße oder der Wahrnehmung des ganzen Körpers usw. Wenn der Druck der Konzentration stark genug ist, verändert sich die Wahrnehmung.

b.) Man stoppt die Gedanken, Empfindungen usw. mit dem Willen, sobald sie am Horizont auftauchen, und hält das innere Gleichgewicht. Gleichzeitig ist es aber erforderlich, wie ein Kampfjet auf einem Flugzeugträger beim Start gebunden ist, bis der vom Antrieb erzeugte Schub ein Abheben ermöglicht, am Körper gebunden zu bleiben.

Dies erfolgt entweder durch die Füße oder der Wahrnehmung des ganzen Körpers usw. Wenn der Druck der Konzentration stark genug ist, verändert sich die Wahrnehmung.

Energie lenken

Siehe auch Kleiner Praktiker 4.1.

Mit Atem

1.) Sie atmen in die Stelle, wohin Sie die Energie führen wollen, ein und aus.
2.) Sie atmen in die Stelle, wohin Sie die Energie führen wollen, ein und beim Ausatmen führen bzw. schieben Sie die Energie vom Solarplexus zu dem gewählten Ort.
3.) Sie atmen bei gleichzeitiger Beobachtung des gewählten Ortes in den Solarplexus ein. Beim Ausatmen führen oder schieben Sie die Energie zu dem gewählten Ort.

Verbindung mit der Energie

Die Einatmung erfolgt über das Sahasrara bzw. Baihui (Gv-20) in den Solarplexus. Wenn dieser Teil richtig funktioniert, entsteht am Kopf beim Sahasrara bzw. Baihui (Gv-20) das Empfinden von Kühle während des Einatmens.

Der Rest erfolgt wie in den Punkten 1-3 angegeben.

Mit Achtsamkeit

Das Lenken der Energie erfolgt nicht mehr mit dem Atem, sondern mit Achtsamkeit bzw. Konzentration.

Der Rest erfolgt wie in den Punkten 1-3 angegeben.

Klarheit

Grundsätzliches:

Zur Erinnerung:

3.1. Wachsein Bei körperlicher und geistiger Unbeweglichkeit nimmt man sein ganzes Wesen – am Anfang den ganzen Körper von der Zehenspitze bis zu den Haaren oder der Glatze, dann die Psyche, dann auch das Bewusstsein usw. – mit allen Sinnen gleichzeitig wahr – ein Gewahrsein des ganzen Wesens – und hält diese Wahrnehmung für 5 Minuten. Man versucht sich auch mit dem Sehen innerlich zu beobachten.

5.2. Grundübung 5 3 Atemzüge Nehmen Sie das gesamte Wesen gleichzeitig wahr, und erzeugen Sie im Bewusstsein ein extremes Wachsein (wird meist als prickelnde Kühle wahrgenommen) und führen Sie sie beim Ausatmen durch den ganzen Körper.

Sinnvoll ist es, wenn man das Bewusstsein während der Übung zum Solarplexus verschiebt.

Am Anfang verspürt man eine leichte Kühle im Kopf (Stirnseite).

Übung 1

Nehmen Sie das gesamte Wesen gleichzeitig wahr, und erzeugen Sie im Bewusstsein ein extremes Wachsein (wird meist als prickelnde Kühle wahrgenommen) und führen Sie diese beim Ausatmen durch den ganzen Körper. Wiederholen Sie diesen Vorgang, solange Sie in der Lage sind Ihre Konzentration aufrecht zu halten. Am Anfang aber höchsten 5 Minuten. Sie können mit der Zeit die Dauer der Übung auf 30 Minuten festlegen.

Übung 2

Nehmen Sie das gesamte Wesen gleichzeitig wahr, und erzeugen Sie im Bewusstsein im Kopf eine extreme Wachheit und eine extreme Klarheit und führen Sie diese Wachheit und Klarheit beim Ausatmen dem ganzen Körper gleichmäßig zu. Wiederholen Sie diesen Vorgang, solange Sie in der Lage sind Ihre Konzentration aufrecht zu halten. Am Anfang aber höchsten 5 Minuten. Sie können mit der Zeit die Dauer der Übung auf 30 Minuten festlegen.

Übung 3

Nehmen Sie das gesamte Wesen gleichzeitig wahr, und erzeugen Sie im Bewusstsein im Kopf eine extreme Wachheit, eine Klarheit und Helle und führen Sie diese Wachheit, Klarheit und Helle beim Ausatmen dem ganzen Körper gleichmäßig zu. Wiederholen Sie diesen Vorgang, solange Sie in der Lage sind Ihre Konzentration aufrecht zu halten. Am Anfang aber höchsten 5 Minuten. Sie können mit der Zeit die Dauer der Übung auf 30 Minuten festlegen.

Übung 4

Nehmen Sie das gesamte Wesen gleichzeitig wahr, und erzeugen Sie im Bewusstsein im Kopf eine extreme Wachheit, eine Klarheit, Helle und Freude und führen Sie diese Wachheit, Klarheit, Helle und Freude beim Ausatmen dem ganzen Körper gleichmäßig zu. Wiederholen Sie diesen Vorgang, solange Sie in der Lage sind Ihre Konzentration aufrecht zu halten. Am Anfang aber höchsten 5 Minuten. Sie können mit der Zeit die Dauer der Übung auf 30 Minuten festlegen.

Es entsteht mit der Zeit eine Wachheit, Klarheit, Helle und Freude im ganzen Körper.

Laogong

Grundsätzliches:

Leitung der Energie: Einatmen zum Solarplexus und beim Ausatmen gleichzeitig entlang der Arme und Beine zum Laogong (P-8) und Yongquan (K-1) führen

Laogong (P-8)

Yongquan (K-1)

Bitte beobachten Sie die Wirkung auf Ihre Psyche und Physis genau und überschätzen Sie sich nicht und unterschätzen Sie die Wirkung der Übung nicht.

Am Anfang 5 Atemzüge. Langsam über Wochen bzw. Monate steigern. ***Behalten Sie immer die Kontrolle*** *(Psyche und Physis, versuchen Sie kleinste Veränderungen und deren Auswirkung wahrzunehmen)****.*** Übertreiben Sie nicht. Nach einiger Zeit (12 oder mehr Monate können Sie diese Übung 30 Minuten oder länger machen). Machen Sie diese Übung NIE, wenn Ihre Psyche nicht in Ordnung (nicht freudig) ist.

Die Position der Beine ist bei allen Übungen ungefähr Schulterbreit. Mit der Beugung der Knie wird bei all diesen Übungen der Energiefluss in die Füße reguliert.

Noch kleiner Tipp, verwenden Sie Energie mit Qualität, z. B. Freude.

Übung 1

Stellen Sie sich mit gespreizten Beinen (schulterbreit) aufrecht hin. Die Arme befinden sich seitlich vom Oberkörper, leicht abgewinkelt, die Handflächen werden nach unten parallel zum Boden gehalten.

Beim Einatmen führen Sie die Energie zum Solarplexus. Beim Ausatmen wird die Energie entsprechend der Zeichnung zu den Handflächen (Laogong P-8) geführt. Am Anfang entsteht üblicherweise bei den Punkten in der Handfläche ein Wärmegefühl. Führen Sie nur soviel Energie zu, wie Sie kontrollieren können.

Halten Sie alle benutzten Punkte im Bewusstsein.

Zum Auffinden des Laogong Punktes benutzen Sie folgende Vorgangsweise: Halten Sie beide Hände übereinander vor Ihrem Körper. Die Handflächen zueinander gedreht. Der Abstand zwischen den Handflächen beträgt am Anfang nur einige Zentimeter. Wenn Sie die Handflächen leicht drehend bewegen, werden Sie auf jeder Handfläche einen Punkt finden, welcher sich warm anfühlt. Sie haben die Laogong Punkte gefunden.

Übung 2

Stellen Sie sich mit gespreizten Beinen (schulterbreit) aufrecht hin. Die Arme befinden sich seitlich vom Oberkörper, leicht abgewinkelt, die Handflächen werden nach unten parallel zum Boden gehalten.

Beim Einatmen führen Sie die Energie zum Solarplexus. Beim Ausatmen wird die Energie entsprechend der Zeichnung gleichzeitig zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1) geführt. Am Anfang entsteht üblicherweise bei den benutzten Punkten ein Wärmegefühl.

Führen Sie nur soviel Energie zu, wie Sie kontrollieren können. Halten Sie alle benutzten Punkte – Solarplexus, Laogong und Yongquan - im Bewusstsein.

Zum Auffinden des Yongquan Punktes benutzen Sie folgende Vorgangsweise: Halten Sie eine Hand über Ihre Fußsohle. Die Handfläche ist zu Ihrer Fußfläche gedreht. Der Abstand zwischen der Handfläche und der Fußsohle beträgt am Anfang nur einige Zentimeter. Wenn Sie die Handfläche leicht bewegen, werden Sie auf der Fußsohle einen Punkt finden, welcher sich warm anfühlt. Sie haben die Yongquan Punkte gefunden.

Übung 3

Stellen Sie sich mit gespreizten Beinen (schulterbreit) aufrecht hin. Die Arme befinden sich seitlich vom Oberkörper, leicht abgewinkelt, die Handflächen werden nach unten parallel zum Boden gehalten.

Beim Einatmen führen Sie die Energie zum Solarplexus. Beim Ausatmen wird die Energie entsprechend der Zeichnung gleichzeitig zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1) geführt. Mit der Zeit beginnt die Energie von den Punkten zu steigen (Unterarme und Unterschenkel).

Halten Sie alle benutzten Punkte – Solarplexus, Laogong, Yongquan und den Körper - im Bewusstsein.

Übertreiben Sie nicht. Nach einiger Zeit (12 oder mehr Monate können Sie diese Übung 30 Minuten oder länger machen).

Beispielhafte Folgen:

.) Sie beginnen ein Kribbeln oder Wärme an den Punkten zu spüren.

.) Dieser Effekt breitet sich zuerst über die Unterarme und in weiterer Folge bis zu den Knien aus.

Speichern der Energie

Energie folgt immer der Aufmerksamkeit. Daraus folgt, die überschüssige Energie zu einem geeigneten Speicherort bringen.

Zusätzliche Verwendung

.) Bei steigender Beherrschung dieser Übung kann diese auch im Sitzen oder Liegen gemacht werden, wobei es dann ausreicht, die richtigen Punkte zu beobachten und die Energie entsprechend zu führen. Es ist dann keine spezielle Handhaltung oder Körperhaltung notwendig, sondern nur die Fähigkeit, Energie aufzubauen und entsprechend zu den gewünschten Stellen zu führen.

.) Bei Kältegefühl in den Beinen oder Armen kann mit dieser Übung ein Energieausgleich vorgenommen werden. Man führt keine weitere Energie zu, sondern hält die Punkte im Bewusstsein.

Kann funktionieren, muss aber nicht. Ist abhängig davon, wieviel Energie zur Verfügung steht, deren Einfärbung und der Konzentrationsfähigkeit.

.) Diese Aufzählung ist weder vollständig noch stellt sie alle Wirkungen dieser Übung dar. Wenn Sie diese Dinge wissen wollen, werden Sie sich einige Jahre in entsprechender Form damit beschäftigen müssen.

ACHTUNG ab hier wird es gefährlich!

Übung 4

Stellen Sie sich mit gespreizten Beinen (schulterbreit) aufrecht hin. Die Arme befinden sich seitlich vom Oberkörper, leicht abgewinkelt, die Handflächen werden nach unten parallel zum Boden gehalten.

Beim Einatmen führen Sie den Atem (die Energie) zum Solarplexus und zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1). Beim Ausatmen wird die Energie entsprechend der Zeichnung gleichzeitig zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1) geführt. Mit der Zeit beginnt die Energie von den Punkten zu steigen (Unterarme und Unterschenkel).

Halten Sie alle benutzten Punkte – Solarplexus, Laogong, Yongquan und den Körper - im Bewusstsein.

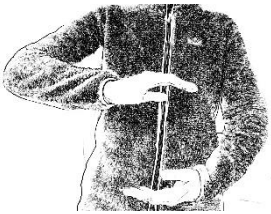
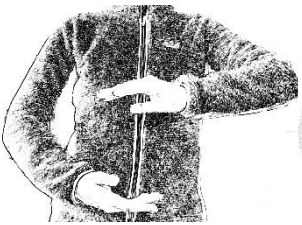
Am Anfang 5 Atemzüge. Langsam über Wochen bzw. Monate steigern. ***Behalten Sie immer die Kontrolle*** *(Psyche und Physis, versuchen Sie kleinste Veränderungen und deren Auswirkung wahrzunehmen)**.*** Übertreiben Sie nicht. Nach einiger Zeit (12 oder mehr Monate können Sie diese Übung 30 Minuten oder länger machen). Machen Sie diese Übung NIE, wenn Ihre Psyche nicht in Ordnung (nicht freudig) ist.

ACHTUNG ab hier wird es extrem!

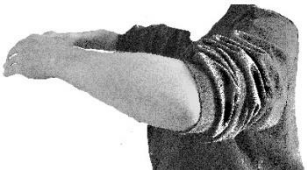
Übung 5

Bilder:

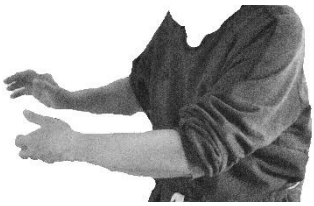
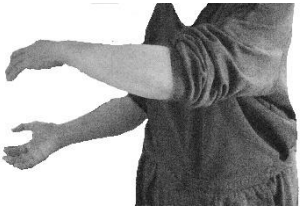
1 2 3 4

5 6 7



8 09 10

11 12 13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

Ein Hinweis, dass die Übungen funktioniert ist z. B. die Stimme der Stille. Die gesamte Übung kann auf Grund der Bilder 1 - 26 nachvollzogen werden.

Halten Sie alle benutzten Punkte – Solarplexus, Laogong, Yongquan und den Körper - im Bewusstsein.

Stellen Sie sich mit gespreizten Beinen (schulterbreit) aufrecht hin. Die Arme befinden sich seitlich vom Oberkörper, leicht abgewinkelt, die Handflächen werden nach unten parallel zum Boden gehalten.

1. Sieben Wiederholungen; Bild 1; Beim Einatmen führen Sie den Atem (die Energie) zum Solarplexus und zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1). Beim Ausatmen wird die Energie entsprechend der Zeichnung gleichzeitig zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1) geführt.

2. Fünf Wiederholungen; Bild 2; Bewegen Sie Ihre Arme in die Stellung des Bildes 2 und spüren Sie den Energieball, welcher sich zwischen Ihren Handflächen gebildet hat und führen Sie beim Einatmen den Atem (die Energie) zum Solarplexus, zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1). Beim Ausatmen wird die Energie über die Energiebahnen gleichzeitig zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1) geführt.

3. Fünf Wiederholungen; Bild 3; Bewegen Sie Ihre Arme in die Stellung des Bildes 2 OHNE den Energieball zu verlieren, welcher sich zwischen Ihren Handflächen gebildet hat und führen Sie beim Einatmen den Atem (die Energie) zum Solarplexus, zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1). Beim Ausatmen wird die Energie über die Energiebahnen gleichzeitig zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1) geführt.

4. Fünf Wiederholungen; Bild 4; Bewegen Sie Ihre Arme in die Stellung des Bildes 4 OHNE den Energieball zu verlieren, welcher sich zwischen Ihren Handflächen gebildet hat und führen Sie beim Einatmen den Atem (die Energie) zum Solarplexus, zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1).

Beim Ausatmen wird die Energie über die Energiebahnen gleichzeitig zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1) geführt.

5. Fünf Wiederholungen; Bild 5; Bewegen Sie Ihre Arme in die Stellung des Bildes 2 OHNE den Energieball zu verlieren, welcher sich zwischen Ihren Handflächen gebildet hat und führen Sie beim Einatmen den Atem (die Energie) zum Solarplexus, zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1). Beim Ausatmen wird die Energie über die Energiebahnen gleichzeitig zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1) geführt. Wichtig die Haltung der Ellbogen und der Handflächen.

6. Fünfundzwanzig Wiederholungen; Bild 6; Bewegen Sie Ihre Arme in die Stellung des Bildes 7 OHNE den Energieball, der jetzt von den Handflächen bis zum Körper führt, zu verlieren und führen Sie beim Einatmen den Atem (die Energie) zum Solarplexus, zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1). Beim Ausatmen wird die Energie über die Energiebahnen gleichzeitig zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1) geführt. Wichtig die Haltung der Ellbogen und der Handflächen.

7. 10 Wiederholungen der Bewegungsfolge; Bild 7 – Bild 15; Bewegen Sie Ihre Arme entsprechend der Stellung der Bilder 7 – Bild 15 OHNE den Energieball zwischen den Handflächen zu verlieren und führen Sie beim Einatmen den Atem (die Energie) zum Solarplexus, zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1). Beim Ausatmen wird die Energie über die Energiebahnen gleichzeitig zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1) geführt. Ausatmen immer am Ende der Bewegung.

8. Fünf Wiederholungen; Bild 16; Beim Einatmen führen Sie den Atem (die Energie) zum Solarplexus und zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1). Beim Ausatmen wird die Energie entsprechend der Zeichnung gleichzeitig zu den Handflächen (Laogong P-8) und den Füßen (Yongquan K-1) geführt.

9. 3 Wiederholungen der Bewegungsfolge; Bild 17 – Bild 26; Bewegen Sie Ihre Arme entsprechend der Stellung der Bilder 17 – Bild 26. Wichtig ist die Drehung der Hände am Beginn jeder Bewegungsfolge in den Handgelenken.

Aktivierung des Solarplexus

Grundsätzliches

Wenn Sie Konzentration üben, lenken Sie Ihre Energie vorsichtig zum Solarplexus. Er wird mit der Zeit antworten. Sie können mit entsprechender Übung die Veränderungen visuell wahrnehmen.

Wenn es zu extremen Hitzeerscheinungen kommt, ist Vorsicht angebracht. Das Problem dabei, diese treten unvermittelt ohne Vorwarnung auf. Ein Atemzug kann sich von einem Moment auf den anderen wie die Luft aus einem Hochofen anspüren.

Ändern Sie SOFORT Ihre Konzentration (Füße) und beachten Sie Ihre Stimmung und sorgen Sie für eine flache Atmung. Hier ist kein Heldentum gefragt, sondern kühler Verstand.

Spezielle Übung

Man benutzt einen entspannten, freudigen und sehr wachen Zustand und setzt sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder legt sich gerade auf den Rücken.

Die Handflächen liegen beim Sitzen auf den Oberschenkeln, beim Liegen neben dem Körper. Durch eine halbkreisförmige Bewegung der Oberarmgelenke nach hinten erfolgt eine leichte Weitung des Brustraums, die einen bei einem wachen Sitzen oder Liegen unterstützt.

Nun verlegt man das Bewusstsein in die Brustmitte (z.B. Regenschirmatmung). Hier hält man das Bewusstsein bis zumindest ein Wärmegefühl auftritt. Nun lenkt man die Energie in die Beine und Arme und hält auch den Solarplexus im Bewusstsein.

Wenn sich alle Teile warm anfühlen, nimmt man noch das Sahasrara bzw. Baihui (Gv-20) wahr.

Jetzt hält man Beine, Arme, Solarplexus und Baihui durchgehend im Bewusstsein.

Die Wirkung der Übung zeigt sich mit der Zeit.

Freude - Energieball

Grundsätzliches:

Zur Erinnerung:

3.3. Freude / Seligkeit, Das Wachsein erzeugen (3.1.), dann *Spüre die Füße (3.2.)*. Man versucht sich auch mit dem Sehen innerlich zu beobachten. Erzeuge großflächig Freude in der Brust (im Sonnengeflecht, etwa eineinhalb Handbreit über dem Nabel, auch mystisches Herz, höhere Orte etwas weiter links gelegen, betreffen üblicherweise das physische Herz und führen meist zu Herzproblemen). Beobachte, wo sich die Freude in welcher Form äußert. Versuche sie mit allen Sinnen wahrzunehmen. Man beginnt sein ganzes Wesen wie eine Kugel wahrzunehmen.

5.13 Grundübung 5x Einatmen und beim Ausatmen von der Brustmitte Freude kugelförmig verstrahlen.

Sinnvoll ist es, wenn man das Bewusstsein während der Übung zum Solarplexus verschiebt.

Übung 1

Klarheit erzeugen. Freude erzeugen und kugelförmig wachsen lassen.

Die Dauer der Übung nur langsam und nur bei vorhandener psychischer Stabilität auf 30 Minuten steigern.

Übung 2

Wenn mit der Zeit eine goldene Kugel bzw. Sonne vor dem inneren Auge wahrgenommen wird (***Achtung KEINE IMAGINATION***), diese durch entsprechende Zuführung von entsprechend gefärbter Energie langsam vergrößern und das eigene Wesen entweder in die Mitte der Kugel geben oder die Kugel im eigenen Wesen aufnehmen.

Beide Varianten haben unterschiedliche Auswirkungen, welche aber bei Beherrschung der Übung leicht herauszufinden sind.

Weiter geht es mit der Übung Licht.

Licht

Grundsätzliches

Hier geht es darum, was man mit bestimmten Lichterscheinungen macht. Wenn Sie Konzentrationsübungen machen, werden Sie feststellen, dass Sie bestimmte Töne, zuerst nur während der Übung, dann während des ganzen Tages *(siehe Stimme der Stille von Blavatsky)*, zu hören beginnen.

Bei genauer Beobachtung werden Sie feststellen, dass das Auftreten dieser Töne von bestimmten Voraussetzungen abhängt, welche mit fortdauerndem Training immer schneller erreicht werden.

Mit der Zeit wird in weiterer Folge ein Lichtpunkt vor ihren geschlossenen Augen auftreten. Für das Auftreten des Punkts gilt grundsätzlich das Gleiche, wie für die Töne. Üblicherweise hat dieser Lichtpunkt eine blaue Farbe und bewegt sich sehr schnell.

Mit der Zeit werden Sie erkennen, dass diese Bewegung mit der Bewegung Ihres Bewusstseins zusammenhängt, was bedeutet, je ruhiger Sie werden, desto stabiler wird der Lichtpunkt.

Wenn Sie diesen Weg weitergehen wollen, hier die Übungen dazu.

Übung 1

Wenn Sie bei einer Konzentrationsübung mit der Zeit einen kleinen Lichtpunkt wahrnehmen beginnen, versuchen Sie diesen zu fixieren.

Dies wird Ihnen nur gelingen, wenn Sie Ihre Konzentration vertiefen und eine bessere *Innere Ruhe* erreichen.

Übung 2

Wenn Sie es schaffen, dass dieser Lichtpunkt genauso wie die Töne immer wieder auftaucht und Sie ihn ruhig halten können, was bedeutet, dass Sie Ihre Konzentration vertieft und Ihr Bewusstsein vertieft haben, müssen Sie Ihre Konzentration weiter vertiefen.

Sie werden mit der Zeit einen bläulichen Ring, wie eine Rosette, mit einem hellen Inneren wahrnehmen. Jetzt versuchen Sie mit weiterer Vertiefung der Konzentration diesen hellen Ring zu vergrößern.

Übung 3

Wenn Sie die Innere Helligkeit des Ringes so vergrößert haben, dass es keinen Ring mehr gibt, gehen Sie in diese Helligkeit.

Bitte beachten Sie, die Veränderungen haben nichts mit Imagination zu tun, sondern sind nur von Ihrer Konzentrationsfähigkeit abhängig.

Verlieren Sie nie die Kontrolle. Verwechseln Sie nicht dieses Licht mit dem *Licht*. Das wäre, wie wenn Sie eine Nachttischlampe mit der Sonne verwechseln.

Hier treffen sich die Übung *Freude* und die Übung *Licht*.

Energiekreisen – kleiner Kreislauf

Grundsätzliches

Hier geht es einerseits um das Führen von Energie und andererseits um das lebendig machen der Punkte Baihui (Gv-20) und Huiyin (Co-1).

Die Sichtweise von QiGong Treibenden kann im Buch *Qigong Meditation Small Circulation, von Dr. Yang Jwing-Ming,* genauer erfahren werden.

Übung

Klarheit erzeugen. Freude erzeugen. Beim Einatmen durch die Nase die Energie über den Brustkorb, Bauch usw. zum Steißbein (bzw. Huiyin (Co-1)) führen und beim Ausatmen über den Rücken und dem Kopf zum Baihui (Gv-20) und weiter zur Nase führen. Bei beiden Punkten kurz anhalten und die Sammlung der Energie in diesen beiden Punkten wahrnehmen, ohne den runden Fluss der Atmung und des Energielaufes zu unterbrechen.

Diese Übung langsam auf 30 Minuten ausdehnen. Sie dürfen NIEMALS die Kontrolle verlieren, da die Energie bei richtiger Ausführung konzentriert wird. Ein unkontrolliertes Loslassen z.B. durch Gedanken kann üble Folgen haben.

Gleichzeitig müssen Sie prüfen, wie der Körper auf die Übung reagiert. Es ist so ähnlich, wie wenn Sie einen Eisblock auf einer vorgegebenen Bahn mit einer Lötlampe umkreisen. Ist die Lampe zu heiß oder die Umkreisung zu schnell, wird vom Eisblock nicht mehr viel übrigbleiben. Ein unbeabsichtigtes Anhalten der Umkreisung bei eingeschalteter Lötlampe wird zu Löchern oder Schlimmeren führen. Wenn Sie Temperatur und Bewegung richtig abstimmen wird es zu einer Glättung der Struktur führen.

Mit der Zeit kann man die Energie beim Kreisen visuell beobachten.

Wer die Übung richtig macht, wird diese Worte bestätigen können.

Kundalini

Achtung:

Diese Übung ist gefährlich, weil sie das Energieniveau stark durch Speichern im Körper erhöht. Der Körper wird in Teilen stark umgebaut, was wieder zu organischen und sonstigen Problemen führt. Gleichzeitig erfolgt ein Angriff auf die Psyche, dessen Heftigkeit wiederum von der entsprechenden Vorbereitung, der Genauigkeit der Selbstbeobachtung und der Fähigkeit des Reparierens sowie der Kontrolle (welche wieder vom Willen bzw. der Konzentrationsfähigkeit abhängt), abhängt. Eine nicht vorhandene Kontrolle entsprechend des Punktes 2. des Kleinen Praktikers führt zum Scheitern.

Grundsätzliches

Es gibt meines Wissens 4 grundsätzliche Vorgangsweisen:

1. Körperlich; wird zumindest am Anfang von Muskelkontraktionen, welche die Energie lenken sollen, bestimmt

2. Konzentration; Leitung der Energie durch entsprechende Konzentration

3. Natürlich; die Energie wird durch entsprechende Lebensführung gehoben

4. Mischform aus 1, 2 und 3; diese Variante habe ich gewählt, nachdem die Ergebnisse aus den reinen Varianten 1 und 2 nicht den gewünschten Erfolg gebracht haben. Der Grund liegt überwiegend in der westlichen Lebensumgebung.

Zur Erklärung, auch ich bin den Weg noch nicht vollständig gegangen, jedoch reicht meine Erfahrung aus, um auf einige grundlegende Probleme hinzuweisen.

Ich persönlich bevorzuge den Weg der Taoisten bzw. von Chan.

Empfehlenswerte deutschsprachige Literatur zu diesem Thema:

Die Schlangenkraft von Arthur Avalon bzw. Sir John Woodroffe 1 oder 2 Auflage
Der direkte Pfad von Dipl. Ing. Roman Mandys
Kundalini-Yoga von M.P. Pandit

Sie werden sehr wenig Vernünftiges von einem Praktiker zu diesem Thema finden. Die meisten Bücher wurden von Personen geschrieben, welche den Weg nicht bzw. nur zum Teil gegangen sind und auf den Rest geschlossen haben.

Probleme, welche Sie erwarten:

Grundsätzlich:

Alles hängt an Ihrer Selbstbeobachtung. Ansonsten werden Sie weder die Auswirkung Ihrer Übung erkennen noch ein Verhalten, dass nicht den Vorgaben entspricht.

Körperliche:

Je jünger Sie sind, desto leichter wird Ihr Körper mit den Veränderungen fertig. Je älter Sie sind, desto genauer und vorsichtiger wird Ihre Vorgangsweise sein. Sie sehen, es gibt kein optimales Alter.

Psychische:

Sie werden mit Wahrnehmungen konfrontiert, welche nicht zur üblichen menschlichen Realität gehören. Sie müssen damit zurechtkommen, ohne den Verstand zu verlieren. Sollten sogenannte spezielle Fähigkeiten auftreten, so gibt es 2 grundlegende Probleme:

1. Sind diese Fähigkeiten von Dauer bzw. wovon sind sie abhängig?

2. Wie stelle ich sie ab bzw. schalte ich sie ein oder andersherum, kontrollieren sie mich oder ich sie?

Grobe Details:

Bei Kundalini - „Yoga“ handelt es sich um eine spezielle Steuerung von Energie mit entsprechenden Auswirkungen.

Die meisten Menschen, welche sich damit beschäftigen, tun dies, um mehr Macht in dieser geoffenbarten Realität zu bekommen. Sie werden dabei nicht weit kommen, da sich ihr Ich in den Weg stellt. Sie können das so sehen, wie wenn Sie einen Bund trockenen Reisig zum Brennen bringen wollen und gleichzeitig, bevor Sie das Feuer anzünden, eine Kübel Wasser über das Reisig schütten.

Die Folge wird sein, dass auf Dauer keine Folgen eintreten – im günstigsten Fall – oder Sie verbrennen mit der Zeit das ganze Ihnen zur Verfügung stehende Reisig und Sie haben kein Reisig mehr, um das Feuer in Gang zu setzen, nachdem Sie verstanden haben, was Sie falsch gemacht haben, was auch nicht erfreulich ist.

Das andere ist, wenn Sie den Prozess in Gang setzen, erkennbar, siehe die *Stimme der Stille von Blavatsky*, müssen Sie den Prozess bis zum Erreichen des Ziels in Gang halten, zumindest dürfen Sie das Feuer nicht ausgehen lassen.

Berufene Kenner der Materie behaupten immer, dass die Chakras einem bestimmten Ort im Körper entsprechen, was nicht ganz stimmt, wie man bereits auch durch Autopsie mehrfach bewiesen hat.

Nur weil es bestimmte Orte der Konzentration von Nerven bzw. Nervenenden gibt, sollte man diesen Punkten keine spezielle Wirkung zuschreiben. Diese Punkte werden von jedem Menschen zum täglichen Überleben benutzt. Es ist jedoch kein Fall bekannt, der deshalb durch die Luft schweben oder durch Mauern gehen konnte.

Die Leitung der Energie erfolgt im sogenannten Feinstofflichen Bereich, auch eine realisierte Realität, jedoch von einer anderen Qualität. Weder schlechter oder besser, sondern anders in Bezug auf die die Realität aufbauenden Gesetze.

Dieser feinstoffliche Körper ist nicht deckungsgleich mit dem physischen Körper. Bei Kundalini verwandeln Sie die Qualität der Ihnen zur Verfügung stehenden Energie in eine andere Qualität.

Diese Verwandlung ist im Körper auf verschiedene Art wahrnehmbar. Ohne Veränderung der Qualität der Energie, können Sie so viel Energie durch Ihre Wirbelsäule jagen, wie Sie wollen, es wird trotzdem immer der gleiche Mensch herauskommen.

Wenn Sie jedoch die Qualität verändern, kommt es zu Energiekonzentrationen in bestimmten Stellen im Körper. Diese Veränderungen sollten für jede Stelle bzw. Qualität grundsätzlich abgeschlossen werden. Das sogenannte Heben der Energie, es wird so empfunden, weil jede Qualität im Körper in einem bestimmten Bereich stärker konzentriert ist, wird einerseits durch Zuführung weiterer Energie und gleichzeitiger Änderung der Qualität erreicht.

Wenn man es etwas blumiger ausdrücken will, die Energie wird immer mehr der universellen, dem Urzustand entsprechenden Energie ähnlich. Als kleine Denkhilfe, stellen Sie sich vor, Sie hätten die Aufgabe eine Zelle aus einem Ihrer großen Zehen in eine Stammzelle umzuwandeln, aus der jede Zelle gebildet werden kann.

Wer bis hierher den Ausführungen folgen konnte, wird jetzt vielleicht die Probleme und die Auswirkung dieser Technik etwas besser verstehen.

Einige Beispiele:

Wenn die Energie sich im untersten Zentrum sammelt, kann es in diesem Bereich zu körperlichen Reaktionen, wie vermehrt auftretende Krankheiten aber auch besseres Farbsehen, Hören oder Riechen usw. kommen.

Bei einem weiteren Anstieg kann es zu Phantasien kommen, welche einem Pornofilmproduzenten noch die Schamesröte ins Gesicht treiben würden. Aber auch die Begeisterung für Tätigkeiten z.B. Kampfkunst, Musik usw. können sich verstärken.

Der weitere Anstieg führt meist zur verstärkten Bereitschaft Macht auszuüben.

Diese Beispiele sind weder eine taxative Aufzählung noch vollständig. Das Problem, sie tauchen bei jedem Menschen etwas unterschiedlich auf. Sie müssen durch Selbstbeobachtung jede Änderung wahrnehmen, wobei hier der Weg wieder über Körper, Psyche und Energie geht. Verlassen Sie sich nicht auf Angaben von religiösen Führern oder sonstigen Theoretikern. Das wäre so, wie wenn Sie in Ihrer Wohnung den Strom neu verkabeln wollten und zur Durchführung bzw. Beratung verwenden Sie einen Zuckerbäcker, dessen Wissen über Strom darin besteht, dass dieser aus der Steckdose kommt.

Lernen Sie die Energie zu heben, indem Sie die Qualität und Menge verändern. Lernen Sie die dadurch entstehenden Probleme und Änderungen zu kontrollieren. Und versuchen Sie den Level zu halten und weiter auszubauen.

Sie werden mit der Zeit erkennen, wenn Sie die Energie durch Konzentrationsübungen heben, dass Sie während der Übung immer wieder auf ähnliche psychische Auswirkungen stoßen werden.

Dies geschieht dadurch, dass Sie die Qualität und die Menge der zur Verfügung stehenden Energie durch die Übung zu verwandeln beginnen. Sie sollten bald in der Lage sein, Ihre Psyche zu kontrollieren und dieses kurze Aufflackern der verschiedenen Realitätsebenen, sollte kein Problem darstellen. Sie werden dadurch aber auch einen untrüglichen Wegweiser bekommen, wo Sie sich gerade befinden und dadurch auch wissen, womit Sie gleich konfrontiert werden.

Zusätzlich entstehen auch körperliche Probleme, wie z.B. Magen-Darmbeschwerden, Herzrasen, Bluthochdruck usw. Klären Sie diese Probleme beim Auftreten IMMER medizinisch ab, da Sie am Anfang (und dieser Anfang dauert ziemlich lange) nicht in der Lage sind, sie zuzuordnen. Sollte kein medizinischer Grund vorliegen, verändern Sie die Intensität und die Qualität der Energie. Auch eine Veränderung der Ernährung kann unter bestimmten Umständen helfen. Bei der Ernährung kann z.B. zu einem gewissen Zeitpunkt eine Änderung notwendig sein, welche aber nach Umschiffung der Klippen unwichtig wird.

Ich habe Sie jetzt mit einem Grundwissen ausgestattet, dass jedem helfen müsste, die Eintrittspforte zu finden und die grundsätzlichen Probleme zu erkennen. Aber es müsste auch jeder verstehen, dass allgemein gültige Aussagen nicht getroffen werden können, sondern nur Hinweise auf die zu gehende Richtung.

Mir persönlich, wie schon erwähnt, ist der Weg von Chan in seiner Urform am sympathischsten. Nur hier besteht wieder das Problem, dass keine authentischen Lehrer greifbar sind und die ursprünglichen Schriften nur schwer erhältlich. Meist werden diese Schriften von wohlwollenden studierten Menschen kommentiert oder die Übersetzungen angeglichen, was für wissenschaftliche Zwecke zwar geeignet sein wird, aber für die Praxis keine Bedeutung hat. Hier zählt nur die praktische Erfahrung oder das Gehen des Weges.

Eine Übung zum Start als Beispiel

Man benutzt einen entspannten, freudigen und sehr wachen Zustand und setzt sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder legt sich gerade auf den Rücken.

Die Handflächen liegen beim Sitzen auf den Oberschenkeln, beim Liegen neben dem Körper. Durch eine halbkreisförmige Bewegung der Oberarmgelenke nach hinten erfolgt eine leichte Weitung des Brustraums, die einen bei einem wachen Sitzen oder Liegen unterstützt.

Nun verlegt man das Bewusstsein in die Brustmitte (z.B. Regenschirmatmung). Hier hält man das Bewusstsein bis zumindest ein Wärmegefühl auftritt. Nun lenkt man die Energie in die Beine und von dort zum Steißbein. Hier bemerkt man mit der Zeit ein spezifisches Ziehen.

Jetzt versucht man die Energie beim Ausatmen und durch Änderung der Qualität entlang der Wirbelsäule vom Steißbein zum Baihui (Gv-20) zu führen.

Wichtig: nehmen Sie immer die ganze Wirbelsäule wahr. Auch wenn bestimmte Punkte sich nachdrücklich bemerkbar machen, behalten Sie immer die ganze Wirbelsäule im Bewusstsein und lassen Sie sich nicht dazu verleiten einen dieser Punkte mit Energie extra zu befeuern.

Sollten Problem körperlicher Art auftreten, versuchen sie diese mit den Übungen aus dem Punkt 2. des Kleinen Praktikers wieder auszugleichen.

Zum Schluss

Zum Schluss, bevor Sie mit der einer Übung, welche speziell für Kundalini gedacht ist, beginnen, müssen Sie in der Lage sein, eine einfachere Konzentration über Monate für 24 Stunde pro Tag aufrecht zu halten. Ansonsten beten Sie zu Ihrem Gott, dass Sie mit nur psychischen Problemen davonkommen und den Prozess noch stoppen können.

Spezielle Übungen

Diese Übungen sollten nur in Betracht gezogen werden, wenn man aus Erfahrung in der Lage ist, diese und ihre Auswirkung zu kontrollieren. Sie dienen der Erweiterung bzw. Vertiefung von anderen Übungen. Sie werden bewusst nur angedeutet. Aber diese Erklärungen reichen für jeden, der sie versteht, um sie durchzuführen.

Veränderung der Struktur

Wenn Sie in der Lage sind, *Energie visuell wahrzunehmen*, beginnen sie Ihren Körper, beginnend von den Fußsohlen mit Energie zu befüllen und umzuwandeln. Verändern Sie die Energie in der Qualität so, dass sie einen Glanz, wie Gold mit einem leichten Stich von Orange bekommt (siehe auch *Energie lenken*).

Atem und Energie

Beobachten Sie die Energiemenge, welche während des Einatmens, des Ausatmens, im ausgeatmeten Zustand und im Zustand ohne Atmung zur Verfügung steht. Der Rest ergibt sich aus Beobachtung und Praxis.

Feinstofflicher Körper

Lernen Sie Ihren feinstofflichen Körper im Körper bewusst zu bewegen. Üblicherweise beginnt man damit, dass man im Körper schaukelt. Mit der Zeit kann man den feinstofflichen Körper im Körper in jede Richtung bewegen.

Ausrichtung der Sinne

Lernen Sie, während Konzentrationsübungen Ihre Sinne nach innen zu richten.

Übungen zur Verbesserung der geistigen Kapazität

1. Übung

Schließen Sie die Augen und versuchen Sie die Erdkugel als solche im Geist wahrzunehmen. Wenn Sie dies einige Minuten schaffen, beginnen Sie einzelne Planeten hinzuzufügen, bis Sie das ganze Sonnensystem gleichzeitig wahrnehmen.

Jetzt beginnen Sie die Planeten entsprechend zu bewegen.

Die Übung ist erst geschafft, wenn Sie alles mindestens 5 Minuten ohne Abweichung wahrnehmen.

2. Übung

Versuche Sie mit geschlossenen Augen auf einer geistigen schwarzen Tafel einen Text zu schreiben z.B. ein Mantra, ein Gebet oder einen Wunsch. Der gesamte Text sollte für Ihr geistiges Auge sichtbar sein.

3. Übung

Legen Sie geistig eine Blume auf Ihre Wirbelsäule und bringen Sie diese durch richtiges Atmen zum Aufblühen. Wenn Sie die Übung richtig erwischen, wird die Blume zu reiner Energie.

Achtung: nach Beendigung jeder dieser Übungen lösen Sie das geschaffene unbedingt in freudiger Energie auf. Dies sind nur einige, von unzähligen Übungen, welche mit der Zeit das geistige Sehen öffnen. Nur ohne Kontrolle werden Sie süchtig werden und das Medikament wird zum Gift.

Schluss

Wer die Übungen genau erlernt, wird mit der Zeit den Grund für die Auswahl der Übungen und Ihre wirkliche Verwendung verstehen.

Geschichten zum Nachdenken

Die zwei Felder

Zwei Bauern hatten je ein Feld zum Bewirtschaften. Um einen guten Ertrag sicherzustellen, war eine entsprechende Bewirtschaftung erforderlich. So mussten die Felder mit dem richtigen Samen, dem richtigen Dünger, der richtigen Menge Wasser bewirtschaftet werden. Gleichzeitig ist eine Reinigung vom Unkraut erforderlich, da dieses durch eine richtige Bewirtschaftung genauso gut, teilweise auch noch besser, als das Saatgut wächst.

Trotzdem ergab es sich, dass das Feld des einen Bauer mehr Ertrag brachte als das Feld des anderen Bauern.

Der Bauer, dessen Feld den geringeren Ertrag hervorbrachte, studierte und beobachtete den anderen Bauern.

Nach längerer Zeit der Beobachtung, war der einzige Unterschied, der ihm offensichtlich auffiel, dass der andere Bauer regelmäßig ein Fitnessstudio aufsuchte.

Er dachte sich: „Nichts leichter als das“. Er wurde Mitglied im Verein „*Zur wahren Fitness“*, die Räumlichkeiten waren modern eingerichtet, die Geräte neu, es gab sogar eine eigene Ecke für soziale Kontakte. Also nicht so, wie bei seinem Kollegen, wo schon alles abgenutzt und nicht neu und modern war. Jetzt musste ja der Ertrag gesichert sein. Er freute sich schon diebisch auf das Gesicht seines Konkurrenten.

Aber was geschah wirklich? Sein Feld gab noch weniger Ertrag, seine Schulden nahmen zu und seine Stimmung ab.

Irgendwann traf er den anderen Bauern. Er nahm sich zusammen und sagte zu ihm: „Lieber Freund, bitte hilf mir. Ich verstehe nicht wie das möglich ist. Ich benutze das gleiche Saatgut, das gleiche Wasser und den gleichen Dünger, besuche den modernsten Fitnessklub im Land, aber bei mir wächst vor allem das Unkraut so gut, was machst Du anders?“

Der Angesprochene sagte: „Ich nutze die im Fitnessklub gewonnene Kraft und Erfahrung, um mein Unkraut besser vom Feld zu entfernen.“ Er wünschte dem Anderen noch einen schönen Tag und ging seines Weges.

Der Traum

Er hatte immer wieder, jedes Jahr mindestens ein bis zwei Mal, als kleines Kind den gleichen Traum. Er sah vor sich einen Haufen, gebildet aus einem goldenen Wollfaden, der kreuz und quer durch den Haufen von Wolle, völlig ungeordnet und viele Schlaufen bildend, vor ihm lag. Die Wolle leuchtete vom innen heraus in einem goldenen leicht orangen Licht.

Er konnte die beiden Enden des Wollfadens, der den Haufen bildetet, erkennen. Er begann langsam den Wollfaden zu einem Knäuel aufzuwickeln. Er benötigte allerlei Verrenkungen, um dem Wollfaden zu folgen. Teilweise waren Knoten zu lösen und manchmal war es fast zum Verzweifeln, da sich erst nach genauerem Hinsehen, der Weg des Wollfadens offenbarte.

Interessanterweise setzte er seine Arbeit in jedem neuen Traum weiter fort und stellte sich dabei immer geschickter an. Bis er es endlich geschafft hatte, den ganzen Wollfaden aufzuwickeln.

Das war der Tag, an dem dieser Traum das letzte Mal von ihm geträumt wurde. Trotzdem hatte sich das Geschehen tief in sein Bewusstsein eingeprägt.

Der Fischer

Wenn man einen guten Fischer beobachtet, kann man folgendes feststellen: Er sitzt völlig entspannt am Wasser, seine Angel ist mit dem richtigen Köder versehen, der Schwimmer gleitet am Wasser dahin.

Wenn man ihn beobachtet, könnte man glauben, dass er schläft. Und trotzdem, wenn der Schwimmer anzeigt, dass ein Fisch angebissen hat, reagiert er reaktionsschnell und richtig. Der Fisch ist gefangen und wird seiner Verwendung zugeführt.

Die Straße oder das Rennen

Seit seiner Kindheit hatte er immer von dem legendären Autorennen gehört. Es gab viele Sagen und Geschichten darüber, aber witzigerweise nichts Genaues bzw. Greifbares.

Über den Beginn des Rennens gab es noch Fotos und Zeitungsberichte. Aber über das Rennen selbst gab es nur Geschichten, welche von Dritten erzählt wurden. Vom Zieleinlauf und dem Preis gab es Berichte aus der Vergangenheit, die man nur glauben konnte und die je nach Erzähler kaum unterschiedlicher und nicht nachvollziehbarer sein konnten. Und trotzdem, es hielten sich die Gerüchte und Erzählungen und es gab unzählige Bewerber, welche daran teilnehmen wollten.

Es waren aber nur wenige berufen, wirklich an den Start zu gehen. Auch hier gab es unterschiedliche Gerüchte und verschiedene Trainer, welche zu wissen behaupteten, welche Voraussetzungen für die Teilnahme am Rennen notwendig sind.

Es erschien jedoch notwendig, je älter er wurde, die Fähigkeiten und das angebliche Wissen der Trainer genau zu prüfen.

Die Trainer strotzten von Dogmen, Widersprüchen und Phantasien. Es war eine Kunst die ehrlichen herauszufiltern. Aber auch hier fand man kaum jemanden, der Teile der Rennstrecke wirklich kannte. Einige kannten wenigstens den Weg bis zur siebenten Raststrecke. Aber auch diese Berichte waren verzerrt und persönlich eingefärbt.

Doch wie das Leben spielt, auf einmal traf er jemanden, der kein Aufheben um sein Wissen machte. Die Anweisungen des Trainers bestanden nur darin, bestimmte Übungen zu machen. Daraus ergab sich ein Wissen. Der Trainer war aber stets bereit, dieses Wissen zu korrigieren, wenn er seine Aufgaben entsprechend seinen Fähigkeiten gelöst hatte.

Irgendwann sagte er zu ihm: „Jetzt kannst du teilnehmen. Aber sei immer hellwach und beobachte genau und lasse Dich nicht von den Sensationen am Rande der Strecke ablenken. Nur so hast Du eine Chance am Ziel anzukommen.“

Es kam der Tag des Startes. Es gab einige Teilnehmer am Rennen. Der Startschuss, los geht’s. Und was geschieht?

Auf den ersten paar Metern gibt es bereits Ausfälle auf Grund von Unachtsamkeit und Gier.

Während des Rennens, trifft man immer wieder Teilnehmer, welche am Straßenrand die schöne Gegend, den Sonnenuntergang oder sonstige Sensationen bewundern. Mit der Zeit versteht man, dass es nicht darum geht als Erster anzukommen, sondern überhaupt anzukommen. Dafür sind ein entsprechender Fahrstil und Umgang mit dem Fahrzeug erforderlich.

Nach einiger Zeit, wie lange wohl, er kann es nicht sagen, sieht er am Horizont ein helles Leuchten, welches immer näherkommt. Jetzt beginnt er zu verstehen, warum es vom Zieleinlauf keine authentischen Fotos und Berichte gibt.

Das Fass

Es gab einen Menschen, der hatte einen Keller mit vielen Fässern.

Seine Aufgabe war es, diese Fässer mit Wasser zu füllen, damit er dann seinen See füllen und ein Ruderboot bauen konnte, um in die Mitte des Sees zu kommen.

Dort war eine Insel, welche er nur in einem Lichtschein kaum erkennen konnte. Er konnte sie sogar nur bei schönem Wetter in ihren Umrissen erkennen. Manchmal, höchst selten, erhaschte er einen kurzen, klaren Blick, bedingt durch besondere Umstände, ähnlich wie eine Fata Morgana, welche auch entsprechende Bedingungen benötigt.

Als er begann das erste Fass zu füllen, merkte er, dass es am Boden undicht war. Er dichtet das Loch ab. Und so reparierte er und füllte Fass für Fass.

Als er alle Fässer gefüllt hatte, schleppte er diese Fässer zur Grube, um diese zu füllen. Als er das riesige Loch sah, dachte er: „Das wird sich nie ausgehen“. Irgendetwas in seinem Inneren sagte ihm, dass er nicht verzagen, sondern glauben und vertrauen sollte.

Als er das letzte Fass hineingelehrt hatte, war der See randvoll. Er setzte sich in sein Ruderboot und begann zur Insel zu rudern. Mit der Zeit war er im Dunst entschwunden. Das Einzige, was seinen Bekannten von ihm blieb, war eine Legende.

Unkraut

Im Frühjahr trafen sich drei Bekannte auf dem Bauernmarkt. Im Laufe des Gesprächs erklärte einer von ihnen, was es derzeit für eine blöde Zeit ist, da auf Grund des Wetters das Unkraut wie verrückt blüht und sich vermehrt. Der zweite stimmte dem Lamentierenden über diese Ungerechtigkeit lautstark bei. Der dritte hörte sich die Geschichte an, machte ein interessiertes Gesicht und verabschiedete sich mit einem freundlichen Gesicht mit dem Hinweis, er habe etwas zu erledigen.

Er ging nach Hause in seinen Garten und entfernte das neue Unkraut, wobei sich die Menge in Grenzen hielt, da er es permanent, wenn er es erkannte, entfernte.

Wasser

Frei nach einer alten Geschichte:

In einem Fluss diskutierten die Fische miteinander: „Es steht geschrieben, dass das Leben aus dem Wasser kommt, aber niemand hat Wasser gesehen, niemand kennt es und niemand weiß, was es ist.“ Da sagten einige von ihnen: „Angeblich lebt im Meer ein alter und sehr weiser Fisch, der alle Dinge kennt. Suchen wir ihn. Wenn wir ihn gefunden haben, bitten wir ihn, dass er uns erklärt, was Wasser ist und es uns zeigt.

So machten sich einige mutige und neugierige von ihnen auf, um den großen und weisen Fisch zu suchen. Nach vielen Irrwegen, bestandenen Gefahren und Entbehrungen, kamen sie endlich zum Meer, in dem der Fisch lebte, und sie fragten ihn nach Wasser.

Als er gehört hatte, was sie wollten, sagte er zu ihnen: „Oh, ihr Fische! Klug seid ihr, die wenigen, die suchen. Im Wasser lebt ihr und bewegt ihr euch und habt ihr euer Dasein im Wasser; aus dem Wasser seid ihr gekommen, zum Wasser kehrt ihr wieder zurück. Ihr lebt im und vom Wasser, aber ihr wisst es nicht.

Haus aus Zucker

Es wollten sich einmal 2 Menschen ein Haus aus Zucker bauen, da sich das Licht sehr schön in den Zuckerkristallen spiegelt.

Sie unternahmen alles, um Zucker zu erzeugen und damit ihren Bau im Regenwald voranzutreiben. Durch Änderung ihres Lebensstils gelang es ihnen genug Zucker zu erzeugen, damit jeder von Ihnen ein kleines schönes Haus fertigstellen konnte.

Das Licht brach sich in den Zuckerkristallen, welche wie Diamanten in allen Farben leuchteten.

Der eine sagte, ich habe, was ich will, und jetzt genieße ich mein Leben. Der andere jedoch bemühte sich weiter seine Zuckerproduktion zu verbessern und baute weiter Richtung Sonne.

Da die beiden Häuser im Regenwald standen, begann der Regen das Haus des einen langsam aufzulösen. Einen Zucker für die Reparatur hatte er nicht, da er sein Leben genießen wollte und somit keine Reserven aufgebaut hatte.

Der andere konnte die Schäden durch den Regen leicht ausbessern und hatte noch genug Zucker, um weiterzubauen. Durch den vom Regen abgewaschenen Zucker verbreitete und verfestigte sich das Fundament seines Hauses, sodass es in der Lage war, eine Höhe zu erreichen, welche über den Wolken lag.

Hier gab es keinen Regen mehr, da die Wolken schon unter ihm lagen. Er genoss das Farbenspiel des Lichtes und dessen Strahlkraft.

Der Legende nach erreichte er sogar die Sonne mit seinem Haus aus Zucker, welches bald für Betrachter nicht mehr von der Sonne unterscheidbar war.

Kleinigkeiten

Grundsätzlich

Wenn Sie mit dieser Broschüre arbeiten wollen, tun Sie gut daran die ganze Sache als Studium zu betrachten. Informieren Sie sich überall und prüfen Sie die Informationen in der Praxis. Das Einzige, was zählt, ist praktische Erfahrung. Das Büchlein kann ein vernünftiger Begleiter und Hinweisgeber sein, aber es deckt nicht alle Feinheiten ab, das macht nur die Praxis. Die einzelnen Diplomprüfungen absolviert man im täglichen Leben. Wenn man z.B. die Achtsamkeitsübung ohne schwere Blessuren geschafft hat, hat man eine von vielen Prüfungen bestanden. Wenn Ihnen das alles zu aufwendig ist, lassen Sie die Finger davon, es wird nichts Angenehmes für Sie herauskommen.

2 Qualitäten

Wenn etwas schneller Schwingendes auf etwas langsamer Schwingendes trifft und es energiereicher ist, wird der langsamere Teil auch schneller zu schwingen beginnen. Dabei entsteht Wärme.

Fähigkeit

Es reicht nicht etwas zu kennen, es reicht nicht etwas zu können, es ist notwendig es zu kontrollieren. Dies nennt man Fähigkeit.

Wahrnehmung

Bei der Wahrnehmung werden üblicherweise mehrere Teile als Einheit wahrgenommen.

Ein kleines Beispiel:

Das Bild einer roten Rose löst eine Empfindung aus. Diese Empfindung muss nicht der Empfindung während der Wahrnehmung der Rose entsprechen. Denn diese Empfindung entspricht der Stimmung während der Wahrnehmung. Trotzdem ist sich kaum jemand bewusst, dass es sich um 2 getrennte Dinge handelt, welche vom Wahrnehmenden zu einem verschmolzen werden, und der feste Glaube besteht, dass es sich um eine untrennbare Einheit handelt.

Einfach einmal genauer ansehen. Man könnte dabei noch weitere Feinheiten entdecken.

Klarheit

Versuchen Sie die Funktion Ihrer Sinne so lange wie möglich aufrecht zu halten.

Ausrichtung der Sinne

Richten Sie Ihre Sinne während der Konzentrationsübungen nach innen.

Unabhängige Freude

Die unabhängige Freude, wozu ist die gut? Wir kennen die Schrift von Gustav Meyrink, wir kennen die Erklärung bezüglich des Karmas, nur ist das Alles?

Nun das übliche Leben wird durch Emotionen gesteuert. Je näher die Emotion dem Plus- (Glück, Freude usw.) oder dem Minus-Pol (Angst, Depression, Verzweiflung usw.) ist, desto stärker beeinflusst sie die Lebensführung des Einzelnen.

Wenn man die Grundregel, dass gute Stimmung üblicherweise zu guten Lebenserfahrungen führt, akzeptiert, stellt sich die Frage, was zeigen einem Reize, die noch ein größeres Glücksgefühl versprechen und wie reagiert man darauf?

Wenn man sich auf dieses Spiel einlässt, begibt man sich auf eine Achterbahn, welche zumindest ein Schwindelgefühl hervorruft. In Wirklichkeit zeigt diese Erfahrung nur, dass es noch immer Abhängigkeiten gibt. Die Lösung hierfür sollte immer die weitere Anhebung des eigenen permanenten Glücksgefühls (Freude) sein, wodurch die Möglichkeit der Einflussnahme von Einzelereignissen verschwindet. Gleichzeitig steigt der Grad der persönlichen Freiheit bzw. Unabhängigkeit.

Funktionieren der Übungen

Korrekte äußere Form und inkorrekte innere Form führt zu einem Nichtfunktionieren der Übung. Inkorrekte äußere Form und korrekte innere Form führt zum Funktionieren der Übung.

Sein und Ich

Das Sein hat keinen Rest. Das Ich hat immer einen Rest.

Für ein bewusstes Sein benötigt man ein Bewusstsein.

Das Wort Bewusstsein wird unterschiedlich mit Inhalten belegt und gebraucht. Die wirkliche Nutzung ergibt sich üblicherweise aus dem Kontext des jeweiligen Textes. In diesen Texten ist eigentlich der Teil des Wesens gemeint, der das Gefühl des Ichs (hier trennend -Ich und Raum im einfachsten Fall) erzeugt. Dieser Teil des Wesens ist bei Annäherung an Zustände genauso wahrnehmbar wie Körper, Psyche, Energie usw.

Bewusstes Sein hängt vom Grad der Wachheit und der Klarheit der Wahrnehmung ab.

Mystisch

Setzen Sie für das Wort MYSTISCH das Wort UNVERSTÄNDLICH ein. Unverständlich sollte nicht akzeptiert werden, sondern beobachten Sie so lange genau, bis Sie alle Parameter erkannt haben.

Technik

Lernen Sie zu verstehen, wann Sie welche Technik, wofür verwenden und welche Ergebnisse durch die Verwendung entstehen und warum?

Wichtigkeit

Verstehen Sie bitte, Sie wollen etwas, aber niemand will etwas von Ihnen, denn Sie bedeuten am Anfang nur Arbeit, ohne, dass bekannt ist, ob diese einen Erfolg zeitigt. Oder es ist nicht bekannt, ob der Samen aufgeht und ob daraus ein Baum wird, der Früchte trägt.

Richtige Konzentrationsübung

Sie müssen eine Konzentrationsübung finden, welche Sie den ganzen Tag machen können, welche sie trotz Ihres üblichen Tagesablaufs, unabhängig ob es um Familie oder Beruf geht, aufrecht halten können. Am Anfang eignen sich die Übungen des Punktes 2. aus dem Kleinen Praktiker oder etwas fordernder, Sie halten den ganzen Tag Ihr gesamtes für Sie wahrnehmbare Wesen unter Beobachtung.

Anpassen

Ein Eiswürfel, welcher sich optimal an das Leben in der Arktis angepasst hat, wird sein Verhalten, wenn er in die Wüste kommt, ändern müssen oder verdampfen.

Stimmung

Wenn Sie feststellen, dass etwas Ihre Stimmung hebt (z.B. Kinobesuch, schöne Blumen, gutes Essen usw.), dann wird meistens Ihre Stimmung nicht in Ordnung sein. Das bedeutet Sie müssen Ihre Stimmung (Freude) heben.

Man könnte es mit folgendem Bild vergleichen: ein randvolles Glas mit Wasser, wird eine zusätzliche Menge Wasser immer abrinnen lassen. Ein halbleeres Glas wird immer voller.

Wenn jedoch das Nichtstattfinden einer solch erstrebenswerten Sache keine Auswirkung auf Sie haben, sollte man über größeres Glas nachdenken.

Bei Unruhe besteht das Defizit im Wahrnehmen der Füße.

Bei zwingenden Gedanken (Diskussionen mit sich selbst) besteht das Defizit bei der Gedankenkontrolle.

Nervig

Sobald Sie etwas nervt, haben Sie wieder eine Schlacht gegen Ihr trennendes Ich (Ego, niedere Natur) verloren. Es wird gestärkt, Sie werden geschwächt. Führen Sie wenn möglich nur Schlachten, welche Sie gewinnen und sichern Sie Ihre eroberten Gebiete.

Lebendiger Glaube

Wenn der lebendige Glaube (Gebet und Glaube) funktioniert, dann funktioniert er in beide Richtungen. Das bedeutet auch negative Gedanken werden umgesetzt.

Der nächste Schritt ist Chan

, zumindest für mich.

Hierzu wird das Lesen der Bücher von Lu K'uan Yiü (Charles Luk) empfohlen.

Ch'an and Zen Teaching I
Ch'an and Zen Teaching II
Ch'an and Zen Teaching III

und das Buch

Leere Wolke - Die Unterweisungen des Meisters Hsu Yun

Hier geht es um die speziellen Techniken, welche üblicherweise nur mehr dadurch beschrieben werden, dass Ergebnisse als falsch erkannt werden, heute sagt man dazu Ausschlussverfahren.

Auch hilfreich können die Bücher von Evans-Wentz sein, sofern Sie die alten Bücher bekommen, welche noch nicht von Gelehrten korrigiert und erklärt wurden.

Die deutschen Titel waren:
Der geheime Pfad der grossen Befreiung
Milarepa Tibets grosser Yogi
Yoga und der Pfad des Mahayana Buddhismus

Nicht unerwähnt sollten auch die Bücher von Sir John Woodroffe bleiben, für welche das Gleiche gilt, wie für die Bücher von Evans-Wentz:

Die Girlande der Buchstaben
Die Schlangenkraft
Shakti und Shakta

Wichtig ist, dass Sie die Entsprechungen von Anleitungen und daraus resultierenden Erfahrungen mit Ihren eigenen Erfahrungen erkennen. Dann können Sie diese Bücher weiterführen, ohne, dass Sie in unterschiedlichen Begriffen und Beschreibungen für das Gleiche hängenbleiben bzw. sich verirren.

Wenn Sie einen Haufen mit Schlamm und Gold haben und Gold suchen, müssen Sie ihn solange waschen und reinigen, bis Sie alles was kein Gold ist, entfernt haben. Hier gilt der gleiche Vorgang.

Für alle, die es notwendig haben, gibt es diese Bücher und für die notwendige Betreuung ist sicher gesorgt und für alle anderen wäre es eine Verschlechterung. Sie werden heute kaum noch wirklich brauchbare Kurse finden, da sich die wirklichen Lehrer etwas zurückgezogen haben, da es den meisten Schülern nur mehr um Anerkennung und scheinbare Macht geht und nicht um Freiheit von/in der Unfreiheit.

Lernen Sie einen Schritt nach dem anderen zu gehen und bezähmen Sie Ihre Ungeduld. Ankommen kann nur der, der geht. Erkenntnis hat nur der, der Erfahrung hat. Erfahrung hat nur der, der etwas getan hat und in der Lage war die Folgen seiner Handlungen wahrzunehmen.

Ich darf mich von allen Leserinnen und Lesern verabschieden (ein dritter Teil des Kleinen Praktikers ist nicht geplant) und mich dafür bedanken, dass über meine Unzulänglichkeit bei der Weitergabe der eigenen Praxiserfahrungen, nunmehr über 50 Jahre, so rücksichtsvoll hinweggesehen wurde bzw. wird.

Die Nabe des Rades ist der Zustand der Erleuchtung (Nirvana), die Speichen sind die Wege (Buddhismus, Chan, Yoga, Mystik, Sufismus usw.) zum Ziel. Sie werden ALLE in der Nähe der Nabe steiler und ähnlicher. Am Ziel gibt es keinen Unterschied.

Ich wünsche allen genug Ausdauer und ein geneigtes Schicksal auf Ihrem Weg.

Für jene, welche es verstehen,
das Eine ist, sich der Situation gemäß zu verhalten,
das Andere ist, sich wie einen Dritten in der Situation zu beobachten.

Glauben Sie NICHTS, halten Sie ALLES für möglich, und vor allem ÜBERPRÜFEN Sie ALLES. Wenn Sie etwas nicht verstehen, lassen Sie es einfach stehen und basteln Sie sich kein geistiges Konstrukt.

Der Autor,

welcher weder weise noch erleuchtet ist, sondern nur ein Beobachter der Natur. Das kann jeder!

Gustav Anonymus

November 2023

This is the end my friend! (Doors)